

Muskelavrivning i tykkleggen

VANLIG SKADEMEKANISME: Overbelastning av legg (hopp, sprint)

Baksiden av leggen består, tykkleggen, består av den tykke gastrocnemius muskelen og den flate soleus muskelen som er lengst inn mot benet. Begge musklene festes mot hælbenet via akillessenen. Gastrocnemius er delt i en indre og ytre del. Ved muskelavrivning

Er det nesten alltid den indre delen som ryker. Muskelen slites ikke rett av, men det blir mer et område hvor mange små muskelfibre slites slik at muskelen holdes sammen, men er svakere. En muskelavrivning skaper blødning og dersom hunnen rundt muskelen er hel

Så holder blødningen seg i muskelen. Dersom hinnen også ryker, så trenger blodet ut og blir raskere fjernet av kroppen. Skaden kommer oftest i idretter hvor spenst og hurtighet er viktige faktorer., men skaden kan oppstå i hvilken som helst idrett.



KJENNETEGN

De fleste kjenner et rykk i leggen etterfulgt av smerte, hevelse og stivhet. Dersom blodet trenger gjennom muskelhinnen så vil leggen bli misfarget.

Det er smerter dersom fotbladet presses oppover og hvis undersøker holder under fotbladet mens utøveren presser fotbladet ned.



BEHANDLING

Akutt behandling etter RICE prinsippet er svært viktig for å begrense skaden og forkorte rehabiliteringsperioden. Aktiviteten må avbrytes.

De nærmeste 24-72 timer må leggen avlastes ved at det blir minst mulig belastning. Krykker kan være hensiktsmessig for å sikre en god avlastning.

De første døgnene kan man begynne aktive fot- og ankelbevegelser innenfor et smertefritt område for å holde muskelen i gang og sikre god sirkulasjon.

Etter ca 3 døgn kan man starte forsiktig med lette styrke og tøyningsøvelser. Man bør være forsiktig med intensiteten og avkjøling av muskulatur etter trening er fornuftig.

Etter hvert som man blir smertefri så kan man øke belastning og intensitet og etter hvert starte sykling på ergometersykel og balanseøvelser på brett.

Utøveren kan returnere til sin idrett når det er oppnådd full sidelik tøybarhet og styrke i leggen. Dersom blødningene er utenfor muskelen er rehabiliteringsperioden ofte kort, under 4 uker. Dersom blødningen er låst inne i muskelen så kan rehabiliteringsperioden ta opptil 12 uker. Man bør fortsette styrke og tøyningsøvelser i flere måneder som forebygging.