

Tretthetsbrudd

VANLIG SKADEMEKANISME: Overbelastning over tid

Et tretthetsbrudd, eller stressbrudd, oppstår ikke som følge av akutt skade, men som følge av langvarig overbelastning. Det aktuelle beinet utsettes for kraft og bøyninger over lenger tid og brekker til slutt. Tretthetsbrudd forekommer oftest blant idrettsutøvere og mosjonister

Stressfrakturere kan komme i de fleste av bena i foten. De kan også dukke opp i legg og hofter. Ved belastningsrelatert smerte finner man ofte først en tretthetsreaksjon på MR. Det er forstadiet til bruddet. Den vanligste årsaken til tretthetsbrudd er langvarig belastning på hardt underlag.

Eksempelvis ved jogging på asfalt eller fotballtrening på kunstgress, dårlige sko eller for rask økning i treningsmengde og intensitet. Spesielt er det stor risiko for tretthetsbrudd hos idrettskvinner med spiseforstyrrelse og bortfall av mens-truasjon og påfølgende benskjørhet.



KJENNETEGN

Det typiske er at man får lokaliserte belastningsavhengige smerter uten forutgående skade. Hvert steg mot underlaget utløser en tydelig lokalisert sterk smerte.

Det er smerter ved direkte trykk mot bruddstedet men det er oftest ingen funn ved undersøkelse utover dette. Kortvarig avlastning bedrer ikke tilstanden.



BEHANDLING

Det er vanlig at det tar flere uker før bruddet er synlig på vanlig røntgen. MR undersøkelse vil kunne stille diagnosen tidlig i forløpet.

De aller fleste bruddene tilheler med avlastning. Best effekt ser man om man bruker krykker de 1-2 første ukene. Deretter holder man seg borte fra aktiviteten som utløste frakturen i til smertefrihet. Gradvis opptrening kan så starte.

Tilhelingen av brudd i foten kan være dårlig. Man velger derfor noen ganger å gipse disse bruddene. Alternativet er å bruke ortose, feks. Walker skinne.

Paracetamol kan benyttes mot smertene. Det advares mot bruk av betennelsesdempende medisin (NSAIDs) da dette kan forsinke tilhelingen av brudd generelt.

Det er viktig at idrettsutøvere trener alternativ kondisjon og styrke, uten at bruddstedet belastes. Man kan øke belastningen etterhvert, men opptreningen skal være smertefri.

Riktig avlastning og opptrening vil som regel føre til full tilheling. Man kan forebygge tretthetsbrudd ved å bruke støtdempende sko og unngå for mye trening på hardt underlag. Man bør også være tålmodig i treningsarbeidet og ikke øke treningsintensiteten for raskt.