

Beinhinnebetennelse

VANLIG SKADEMEKANISME: Repetert overbelastning av leggmuskel

Betennelse i muskel og senefeste på innsiden av skinnebenet (tibia), er en svært vanlig belastningslidelse og betegnes beinhinnebetennelse. Dette er den vanligste belastningslidelsen hos idrettsutøvere og er spesielt hyppig hos løpere, hoppere og hallidretter, men

Også langrennsløpere og skøyteløpere er utsatte. Økt muskelstørrelse og stølhet i forbindelse med intense treningsperioder antas å være en viktig utløsende årsak. Ved repetert belastning utvikles en betennelse i muskel-festet på benhinnen. Smertene skyldes

betennelse samt utvikling av arrdannelse og fortykket hinne rundt muskulaturen. Resultatet er at det blir for trangt for muskulaturen på forsiden av leggen. Kalvbenthet og overpronasjon (tråkk på innsiden av fotbladet) disponerer for tilstanden.



KJENNETEGN

Den typiske plagen er smerter på forsiden/innsiden av leggen under og etter trening. Etter hvert blir det større smerter ved stadig mindre belastning inntil man ikke klarer aktiviteten.

Det foreligger som regel tydelig ømhet når man trykker mot innsiden av skinnebenet. Noen ganger kan man se hevelse. Mange med lidelsen har overpronerte føtter.



BEHANDLING

Ytterligere undersøkelser er vanligvis ikke påkrevet, men ved mistanke om trethetsbrudd så kan MR være en nyttig undersøkelse.

Formålet med behandlingen er å dempe betennelsen og lindre de akutte plagene. Man ønsker også å sette i verk tiltak som kan forebygge nye akutte plager.

Milde og moderate tilfeller kan behandles med avlastning ved å unngå aktiviteter som utløser plagene. Man bør bruke sko med god demping og unngå harde treningsunderlag.

Noen kan ha nytte av opptrening veiledet av fysioterapeut. Det legges da vekt på allsidig trening og øvelser som ikke belaster det skadete stedet.

Siden feilstillinger i foten ofte finnes hos de skadde, så bør disse korrigeres ved bruk av sko med god støtte for innsiden av foten eller ved utforming av ortopedisk tilpasset såle.

Dersom egenbehandling eller fysisk behandling ikke fører frem i løpet av 3-6 måneder så kan operasjon vurderes. Ved operasjon spaltes hinnen rundt leggmuskelen slik at muskelen får bedre plass. Utøveren må følge et rehabiliteringsprogram etter inngrepet og en utøver må påregne å være borte fra idrett på høyt nivå i inntil 6 måneder.