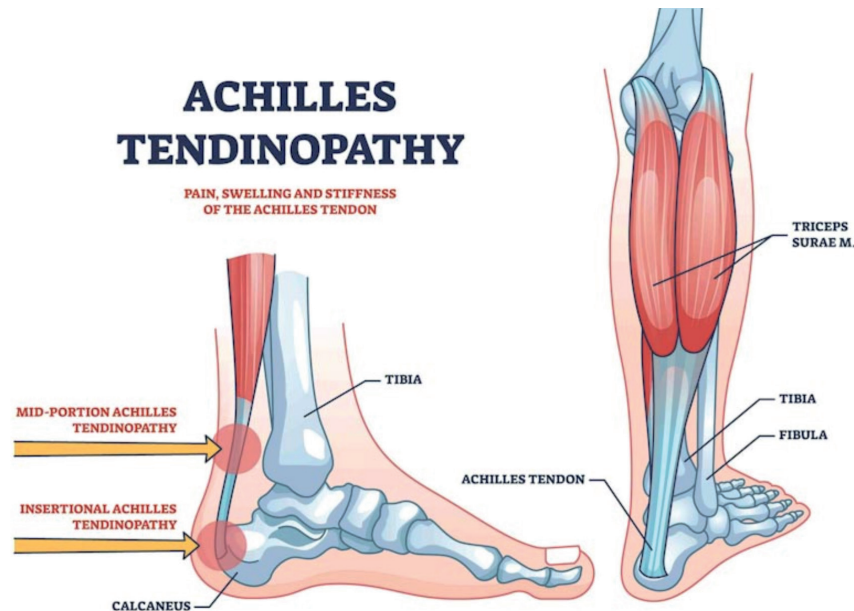


HÄLSENEINFLAMMATION



VAD ÄR HÄLSENEINFLAMMATION?

Hälseneinflammation (hälsenetendinopati) är trots namnet inte en inflammation utan en felläkning av de småskador i senan som normalt uppstår när man tränar.

Vanliga symtom vid besvär i hälsenan är att den gör ont, känns stelt, ibland förekommer också en svullnad några centimeter ovanför hälen.

VANLIGA ORSAKER

Besvären med smärta i hälsenan brukar uppkomma

- när man belastat senan mer än vanligt, tex om du tränat hårdare än du brukar, framför allt vid löpning eller hopp.
- kan även komma bara du har gått mer än vanligt
- använt skor som är för hårda eller för trånga.

VAD KAN DU GÖRA SJÄLV?

- ✓ Stabila och stötdämpande skor kan hjälpa för att minska belastningen på hälsenan
- ✓ För vissa kan även en hälkil vara till hjälp
- ✓ Undvik den belastning som ger upphov till smärtan men att vila helt rekommenderas inte
- ✓ Försök hitta alternativa sätt att röra dig på, så som cykling eller att gå kortare sträckor
- ✓ Belastningsanpassningar i kombination med specifik träning för hälsenan är de viktigaste åtgärderna för att hjälpa till i läkningsprocessen.

ÖVNINGAR SOM KAN HJÄLPA VID HÄLSENEINFLAMMATION:

Excentriska tåhävningar

Stå på kanten av ett trappsteg och håll i dig. OBS! Kan även göras på plan mark. Gå upp på tå med båda fötterna, benen ska hela tiden vara raka. Lyft på foten på det benet du inte har ont och låt hälen av det benet som ska tränas sänkas långsamt neråt mot golvet. Sätt tillbaka den andra foten på steget och använd det för att gå upp på tå igen.



Sumotåhävningar

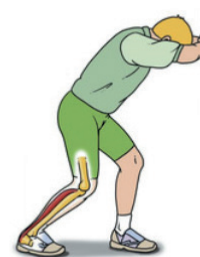
Stå med ryggen mot en vägg och böj benen en aning. Lyft upp tårna och främre delen av foten från golvet. Håll hälarna på golvet. Känn musklerna i underbenen spännas. Sänk ner foten igen. Upprepa.



Töja vad – djupa muskeln

Stå upprätt med ansiktet mot en vägg. Ta ett steg bakåt med ditt drabbade ben. Håll din häl på golvet med dina tår pekande framåt. Böj ditt främre och bakre knä. Din bakre häl kanske rör sig från golvet.

Lägg dina händer på väggen för balans. För ner vikten genom dina hälar. Du borde känna en stretch i nedre delen av din vad. Håll 30-60 sekunder.



Töja vad – ytliga muskeln

Stå med ansiktet mot en vägg, en stång eller något annat stöd. Lägg båda händerna mot väggen i brösthöjd. Lägg en fot bakom dig och håll den foten platt på golvet. Böj ditt andra knä och luta dig framåt mot väggen. Känn att det drar baksida vad. Håll 30-60 sekunder

