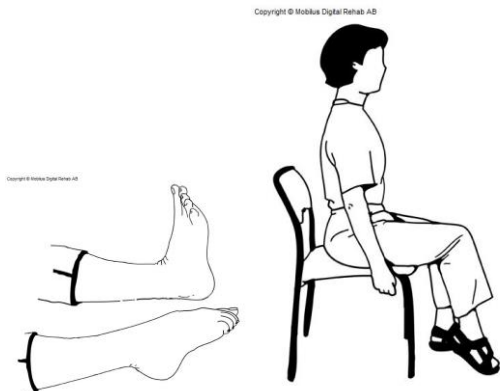


HÄSENE SMÄRTA/HÄSENEINFLAMMATION

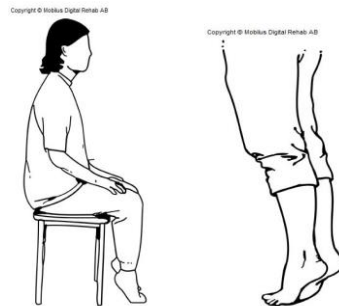
- **Hälseneinflammation är en relativt vanlig överbelastningsskada.** Skadan uppstår i samband med ensidigt upprepad belastning, ökad träningsmängd, förändring av underlag och felaktiga skor. Skadan kan även uppstå vid motions- och idrottsaktiviteter med mycket löpning och hopp.

- Vid akut smärta bör du vila från smärtande aktiviteter
- **Klackförhöjning** 10 mm kan hjälpa till att avlasta senan initialt, gelékudde finns att köpa i sportaffärer.
- Viktigt att du **direkt börjar med cirkulationsträning** för att öka blodgenomströmningen i vävnaden och på så sätt påskyndar läkningsprocessen, se övningarna nedan



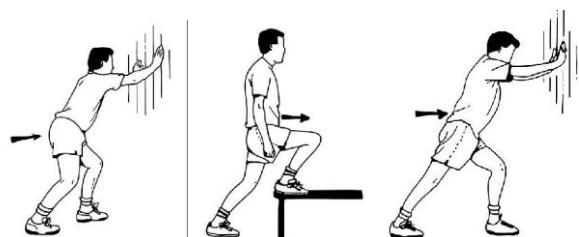
I liggande eller sittande, trampa kraftigt med foten 20-40 repetitioner. Utför detta minst 4 ggr/dag, gärna varje timme.

- **Börja med belastningsträning av senan** genom att utföra statisk träning (isometrisk träning) av hälsena i sittande eller stående position. Träningen ska inte provocera smärta eller medföra en acceptabel smärta som går över till nästa träningstillfälle



Lägg på motstånd med hjälp av händer på knä vid sittande träning. Statisk tåhävnning i 30 sek, vila 15 sek. 5 rep. Utför detta 2-4 ggr/dag

- Du kan även prova försiktiga tøjning/stretchövningar av vadmuskulatur efter träningen. Håll kvar 30 sek, upprepa 1-2 ggr



2020-05-14

- **Anpassa dina aktiviteter efter smärtan**, avstå från jogging och hopp om du är idrottsaktiv. Bättre att cykla, simma och styrketräna en period till smärtan klingat av. För idrottare gäller **minskad mängd träning** och träningsbelastning. Smärta i samband med träning är tillåtet om smärtan upplevs som acceptabel och har återgått till normalnivå eller gått över nästa dag.
- **Tänk på att använda bra skor** (skor med svikt i sulan och stadig hälkappa), även i vardagen.

Om smärtan/besvären inte blir bättre el om du har haft långdragna samt återkommande besvär, kontakta sjukgymnast på Rehab Öppenvård. Efter en undersökning hos oss får du hjälp med en individanpassad och stegrad träning. Vår mottagning finns på gamla sjukhuset, i Norrtälje. Du bokar tid via 1177.se eller hemsidan www.tiohundra/rehabilitering, välj e-tjänster och logga in med mobilt bank-id eller annan e-legitimation. Du kan också boka tid på telnr. 0176-32 64 44.