

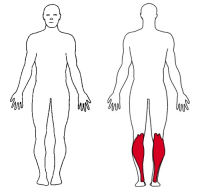
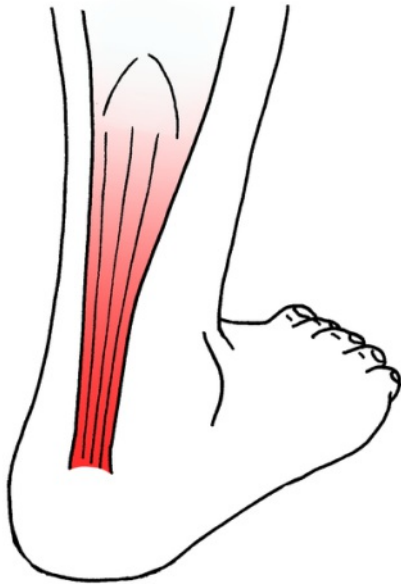


## Retningslinjer for excentrisk styrketræning mod achillessene tendinopati

1. Der trænes i 12 uger
2. Der trænes 2x dagligt (morgen/aften hvis muligt) i alle ugens 7 dage
3. Hver træning består af to øvelser (vælg mellem de tre øvelser i arket)
4. I hver af de øvelser gennemføres 3x15 excentriske bevægelser
5. Der er ok med smerte UNDER øvelserne, men ikke tiltagende smerter dagen efter.
6. Efterhånden som smerten fortager sig skal belastningen øges med mere vægt.
7. Forsæt træningen i mindst 12 uger og gerne længere (vedligeholdelse)
9. Alle aktiviteter (med undtagelse af genoptræningsøvelserne) som fremprovokerer smerte, bør undgås.
10. Spis ikke gigt piller (NSAID)

### 1. Achilles tendinopati

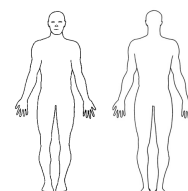
Achilles tendinopati er en tilstand som forårsager smerte, hævelse og stivhed i achillessenen. Tilstanden er også kendt som achilles tendinitis.



## 2. Øvelse uden navn



Stå med ryggen mod væggen  
Hav strakte knæ  
Løft forfoden op og langsomt ned.  
**Sæt: 3 , Gentagelser: 10**

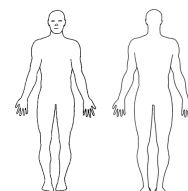


## 3. Øvelse uden navn



Stå med forfoden på trinnet  
Brug det raske ben til at komme op på tå  
Læg vægten over på det skadede ben  
Sænk langsomt kroppen til hælen er helt nede og lægge strakt

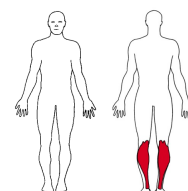
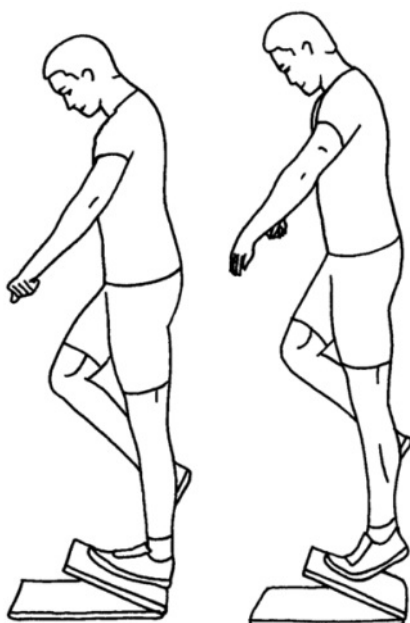
Specielt:  
Gennemfør øvelsen med både strakt og bøjet knæ  
Sikre dig at knæet går ud over 2. tå  
(alignment)  
**Sæt: 3 , Gentagelser: 10**





#### 4. Etbens tåhæv på skråbræt

Stå med hele fodsålen på et skråbræt. Stå på én fod og løft dig op ved et tåhæv. Sænk dig så kontrolleret ned igen.



#### 5. Langsiddende eversion af ankel m/elastic

Fastgør elastikken i ankelhøjde og sid på en måtte med den aktive side vendt bort fra det sted elastikken er fastgjort. Træk det modsatte ben op for at give plads til elastikken. Med elastikken fastgjort rundt om ydersiden af foden, drejes anklen udad i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

