



Programmet indeholder øvelser som kan bidrage til at mindske smerter forårsaget af hælsore. Hælsore kan ofte være et produkt af en igangværende eller behandlet plantar fasciitis. Udstrækningsøvelser hjælper til at øge mobiliteten og fleksibiliteten i achillessenen og plantar fascien.

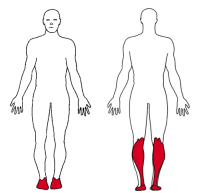
Retningslinjer for excentrisk styrketræning mod achillessene tendinopati

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 øvelse 5-7 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. Benyt gerne stræk øvelser 1-4 i løbet af dagen eller som smertelindring

1. Strækning af plantarfascie

Sid på en stol. Læg anklen på det ben der skal strækkes på modsatte bens knæ. Bøj storetåen opad samtidig med at du holder den anden hånd på hælen og under foden. Hold stillingen i ca. 30 sekunder.

Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5

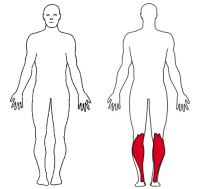
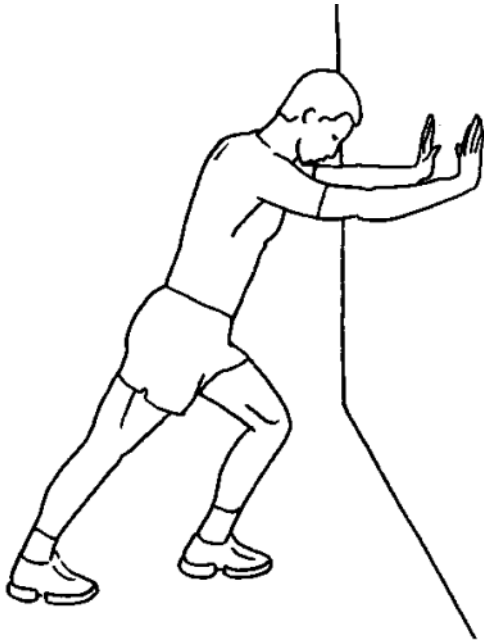




2. Læg 1

Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 30 sek. og byt ben.

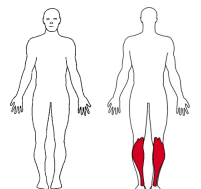
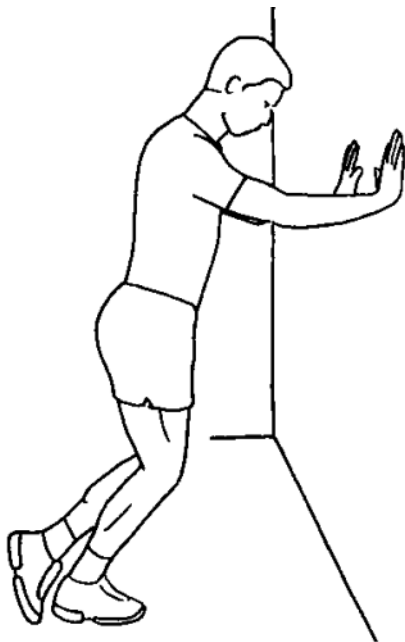
Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5



3. Læg 2

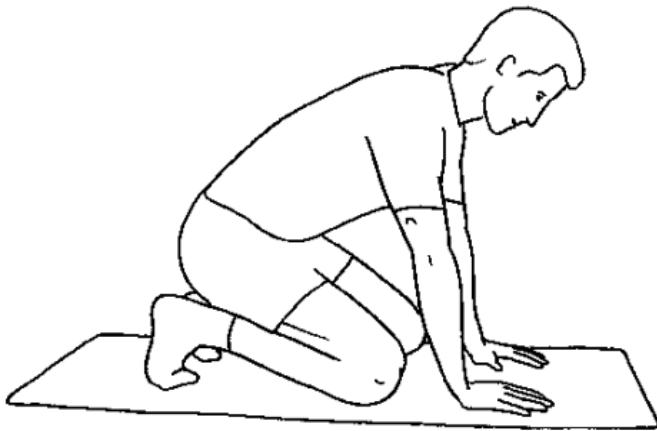
Stå på et ben og støt med begge hænder mod væggen. Bøj lidt i knæet og pres hoften frem og ned, mens hælen bliver i gulvet. Når der mærkes et stræk på bagsiden af underbenet holdes stillingen i 30 sek. før der byttes ben.

Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5



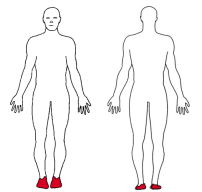


4. Fodsåler



Begynd med at tage skoene af. Sid på knæ og behold undersiden af tæerne i gulvet. Når der mærkes et stræk i fodsålerne holdes stillingen i ca. 30 sek.

Varighet: 30 sek., Gentagelser: 5

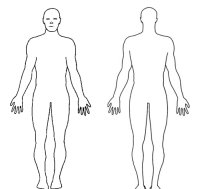


5. Øvelse uden navn



Stå med ryggen mod væggen
Hav strakte knæ
Løft forfoden op og langsomt ned.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10



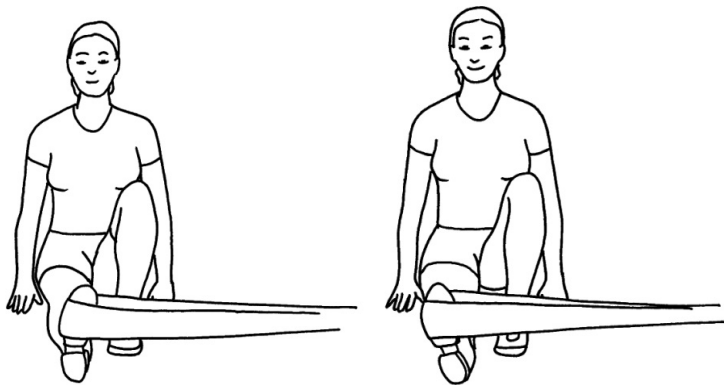
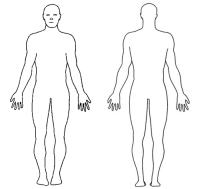


6. Øvelse uden navn

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



7. Langsiddende eversion af ankel m/elastik

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.

