

OVERBELASTNING AF HÆLSENEREN - ACHILLESNEREN




CFR hospitaler

OVERBELASTNING AF HÆLSEKEN - ACHILLESSEKEN

Hælsekken kaldes for Achillessenen. Achillessenen er en fællessene for lægmuskulaturen og overfører lægmusklernes evne til at bøje foden nedad i fodleddet. Ved overbelastning af senen opstår der en betændelsesreaktion, specielt i et område 3-4 cm over hælbenet. Overbelastningen ses især hos utrænede personer, som begynder at træne for intensivt, samt idrætsudøvere som skifter fodtøj eller træner i koldt vejr. Personer med høj fodbue (hulfod) eller kort Achillessene har øget risiko for hælseknebesvær.

Ved overbelastning opstår der smerter, hævelse og ømhed af Achillessenen. I begyndelsen er smerterne til stede efter anstrengelse og svinder gradvist i hvile og efter opvarmning. Ved fortsat hård belastning, evt. i den fejlagtige tro, at tilstanden skal trænes væk, opstår konstante smerter og hævelse.

I den akutte fase, tilrådes pause med idrætsudøvelse, hælførhøjelse på et par cm, anvendelse af støddabsorberende hælindlæg og evt. smertestillende tabletter.

Ved tidlig behandling, vil de fleste tilfælde gå i ro i løbet af nogle få uger.

I sværere tilfælde, kan det være nødvendigt med indsprøjtning af et binyrbarkhormon omkring Achillessenen, for at dæmpe betændelsesreaktionen. Denne behandling forudsætter ophør med al belastende idrætsudøvelse i mindst en måneds tid. Indsprøjtningerne har ofte en hurtig effekt på smerterne og hævelsen - man kan fejlagtigt tro, at lidelsen er gået over. Binyrebarkhormonet har dæmpet betændelsesreaktionen, men senen er svag, og der vil derfor være øget risiko for brud på senen, hvis man påbegynder for tidlig belastning.

