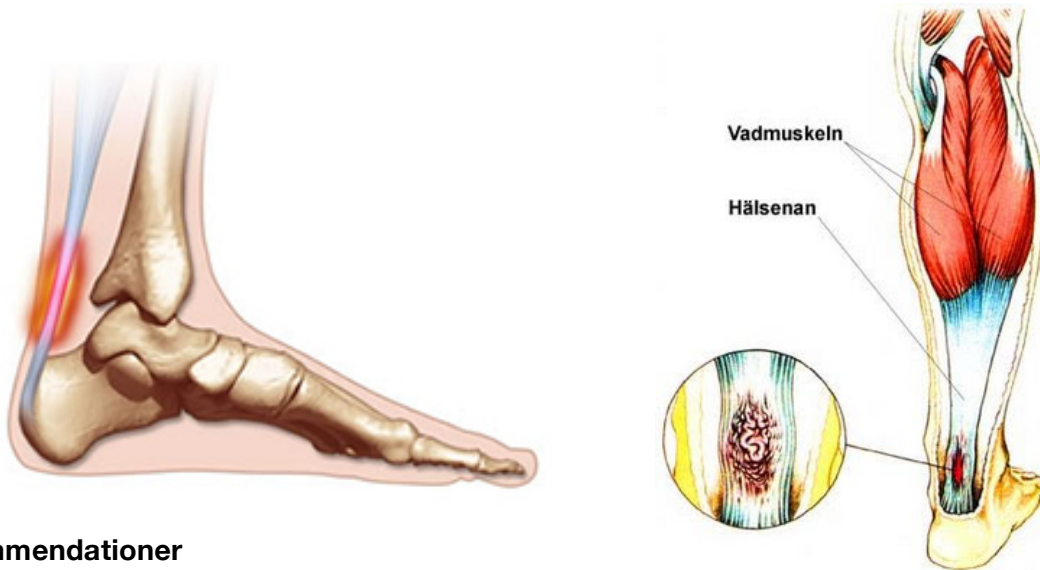


Informationsblad kring Hälseneinflammation

Hälseneinflammation är en av de vanligaste anledningarna till att man får ont i underbenet. Hälsenan är en kraftig sena som förbinder vadmuskulaturen med hälbenet. Hälsenan belastas kontinuerligt vid gång, löpning och stående. Vid tyngre eller ensidig belastning kan en överbelastningsskada i senan eller senfästet uppstå och ge besvär. Vid upprepade överansträngningar kan senan svullna och förtjockas. Vid hälseneinflammation har man ofta morgonsmärta och igångsättningssmärta, ont när man stretchar hälsenan och är trycköm över hälsenan eller hälbenet.



Rekommendationer

- Prognosen för att bli helt återställd är god över längre tid.
- När du börjar uppleva symtom från hälsenan, tänk till kring vad som kan ha orsakat överansträngningen och ändra på det, börja stretcha vadmuskulaturen.
- Använd skor med bra dämpning och uppbyggnad i hålfoten. Gärna löpar- eller promenadskor. Man kan även köpa ett par fotriktiga hålfotsinlägg att ha i skorna.
- Det är alltid bra att röra på sig utan att förvärra smärtan, tex cykling, simning och rodd belastar hälsenan väldigt lite så man kan fortsätta konditionsträna.
- Stretching och rörlighetsövningar för senan skall göras några gånger dagligen.

Smärtan går ofta i perioder och om du får mer ont är det viktigt att du notera i vilken situation du får det och var smärtan upplevs. Det är viktigt för att kunna utvärdera effekten av behandlingen och hur man skall gå vidare med behandling av din hälsena.

Övningar

Reps:

Set:

Reps:

Set:

Reps:

Set: