Achillessenebetændelse

Betændelse i achillessenen, achillessene tendinit, achillessene tendinose eller achillessene tendinopati er 4 betegnelser for samme skade, som alle refererer til en overbelastningsskade i achillessenen.
Det er en hyppig overbelastningsskade, som rammer både idrætsudøvere og også ofte personer der ikke dyrker sport.
For 2/3 af patienterne sidder smerten i senen 2-6 cm ovenfor hælbenet og for 1/3 af patienterne sidder smerterne der hvor achillesenen hæfter på hælbenet.
Tilstanden betegnes som "kronisk" når den har været til stede i mere end 6-12 uger.





Symptomer

Smerter/overbelastning af senen udvikler sig oftest over lang tid, hvor symptomerne kommer snigende. De første symptomer er ofte ømhed eller stivhed i senen i de første par minutter når man starter med en aktivitet eller når man står ud af sengen om morgenen. Symptomer som typisk forsvinder når senen er blevet varm. Efter aktiviteten kommer ømhed, smerter og stivhed forstærket tilbage når senen igen er blevet kold.
Tidlige symptomer er smerter i forbindelse med løb eller gang på arbejde. Ved tiltagende besvær vil der også være symptomer i andre situationer og smerterne vil ikke længere forsvinde på noget tidspunkt ved aktivitet.

Årsager

Nedenstående er nævnt nogle af de hyppige årsager til udvikling af kronisk achillessenebetændelse.

- Øget distance eller hastighed ved løbetræning
- Nedsættelse af hviletid mellem 2 træningspas
- Ændring af løbesko eller sikkerhedssko
- Alder
- Vægtøgning
- Ændring af underlag (græs/grus/beton)
- Øget pronation i foden (vægten ligger på indersiden af din fodsål, når du går/løber)
- Nedsat fleksibilitet i lægmuskulatur eller ankel

Kun ved at fjerne de aktiviteter, som er årsag til skaden, kan man gøre sig håb om at skaden heler op og uafhængigt af dette kan der stadig være tilfælde hvor konservativ behandling ikke er tilstrækkeligt.

Behandlingen

Behandlingen er i første omgang konservativ (ikke operativ):
Ved din primære undersøgelse vil du få foretaget klinisk vurdering samt oftest ultralydsundersøgelse og/eller MR scanning for at vurdere forholdende omkring senen og også om der er tilkommet udvækst på hælbensknoglen, der generer senen (morbus Haglund).
Afhængigt af varigheden af din tilstand samt den kliniske og radiologiske vurdering, vil vi udarbejde en behandlingsplan.
En sene tager generelt mange måneder om at hele op og konservativ behandling i form af styrketræning, udspændingsøvelser, ændret fodtøj og hælforhøjelse vil være primære behandlingsformer. Hvis der findes indikation for det vil nogle patienter blive tilbudt en ultralydsvejledt blokade med binyrebarkhormon.

Øvelser:

Øvelse 1 – fra uge 1

Stå op på tæerne og sænk langsomt (3-4 sek.) ned igen. Der skal være balance i foden, således at du hverken falder ud over lilletå eller ind over storetå. 3x10-20 gentagelser, indenfor smertegrænsen. Antallet afhænger af dine smerter.



Øvelse 2 – fra uge 2

Løft dig op på begge ben, sænk langsomt (3-4 sek.) ned på træningsbenet. Brug et trappetrin eller lignende.



Har du fået diagnosticeret morbus Haglund anbefales det for begge øvelser, at du udfører dem fra plant underlag.
Hvis der fortsat er symptomer efter 6 måneder, kan man begynde at overveje operativ behandling. Dette kan ligeledes overvejes, hvis der er en delvis sprængning af achillessenen, manglende fremgang ved træning eller andre årsager.

Kirurgisk behandling

Den kirurgiske behandling foregår som regel i fuld bedøvelse.

Afhængigt af om smerterne er beliggende ved
1) Insertionen af achillesenen
2) Ved toppen af hælbenet (morbus Haglund)
3) 2-6 cm over toppen af calcaneus
Vil den tilbudte operative behandling der tilbydes være forskellig.

Der kan blive tale om forlængelse af achillesenen, oprensning omkring senen, fjernelse af den ossøse prominens, aftagning af en del af achillesenen og fjerne knogle udvækst og herefter reinsertion af senen.

Efterbehandling

Efter operationen vil du blive forsynet med en walker (en støvle med velcrobånd) som du skal anvende i 2-6 uger. De 2 første uger efter operationen er det med krykker og begrænset belastning. I de sidste 2 uger må du belaste med hele din kropsvægt. Du vil blive tilbudt fysioterapi efter afbandagering.
Du vil blive tilbudt kontroller i efterforløbet. Du skal forvente ca. 4-8 ugers sygemelding afhængigt af, om du har stående eller gående arbejde.

Resultater

Et godt resultat kan opnås i op mod 80-90% af patienterne.

Du er altid velkommen til at kontakte os for yderligere oplysninger.