

# Vejledning til behandling af Achillesenebetændelse (tendinitis Achilles)

## Generelt

Achillesenebetændelse er en tilstand, hvor der ofte er betydelige smerter i Achillesenen, som forværres ved belastning. De hyppigste årsager til overbelastning af Achillesenen er overvægt, dårlig stødabsorption i skoene og forkert træning. Overbelastningen medfører, at der udvikles en irritationstilstand i selve Achillesenen og/eller i det område, hvor senen fæstner til hælen.

## Behandling

For at forebygge og behandle en Achillesenebetændelse, bør du følge disse råd:

- Tab dig hvis du er overvægtig.
- Cykling eller svømning som motionsform frem for løbe- og gåture, så længe du har smerter i senen.
- Varm ordentligt op før evt. løb.

- Brug sko med god stødabsorption og hælindlæg.
- Skift løbeskoene ud med passende mellemrum.
- Lav fysioterapeutiske øvelser i henhold til [www.sportnetdoc.dk](http://www.sportnetdoc.dk) eller via fysioterapeut.

Kontakt klinikken, hvis ovenstående ikke hjælper idet medicinsk behandling og/eller indsprøjtninger med vand omkring senen (High volume injections) kan være en mulig behandling. Klinikken anbefaler sjældent operation.

*Nikolaj Rindom  
Speciallæge i Ortopædkirurgi*