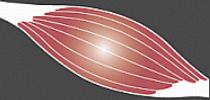


# Institut for Idrætsmedicin København

## Retningslinier for excentrisk styrketræning - Mod Achilles tendinopati

1. Der skal trænes i 12 uger.
2. Der trænes 2 x dagligt (morgen og aften hvis muligt) i alle ugens 7 dage.
3. Hver træning består af to øvelser (vælg mellem de tre øvelser fra næste side)
4. I hver af de to øvelser gennemføres 3 x 15 excentriske bevægelser.
5. Det 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. Fortsæt træningen i mindst 12 uger og gerne længere (vedligeholdende træning).
- 8.
9. Alle aktiviteter (med undtagelse genoptræningsøvelserne) som resulterer i smerte, bør undgås i genoptræningsperioden.
10. Spis ikke "gigtpiller" (NSAID) under genoptræningsperioden.



# Institut for Idrætsmedicin København

## Excentrisk træning mod Achilles tendinopati

### - Øvelsesbeskrivelse



#### Udførelse:

- 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 læggen strakt

#### Specielt:

- Gennemfør øvelsen med både strakt og bøjet knæ
- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)



#### Udførelse:

- 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 læggen strakt

#### Specielt:

- Gennemfør øvelsen med både strakt og bøjet knæ
- Sikre dig at knæet går ud over 2. tå (alignment)
- Hold ryggen ret under hele øvelsen



#### Udførelse:

- Sæt forfoden på pladen
- Brug det raske ben til at skubbe pladen op
- Læg vægten over på det skadede ben
- Sænk langsomt vægten til hælen er helt nede og læggen strakt

#### Specielt:

- Gennemfør øvelsen med både strakt og bøjet knæ
- Sørg for at pladen er sikret så du ikke kommer i klemme