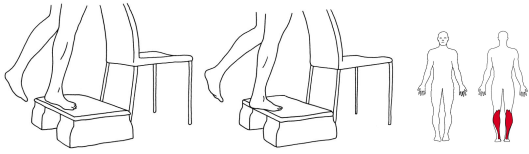


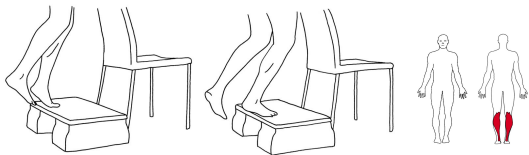
Øvelser du kan gjøre ved akillestendinopati. Øvelsene bør gjøres 7 dager i uken i 12-24 uker (Alfredson, 1998). Treningen kan være noe smertefull, dersom den slutter å være smertefull kan du øke på med vekt f.eks ryggsekk.



1. Eksentrisk ettbenståhev på vond fot, konsentrisk på den andre

Stå på tå med kun forfoten inne på ett trappetrinn og all tyngden på benet. Hold kneet du står på strakt under hele øvelsen. Senk deg ned på det vonde benet og løft deg opp på det andre beinet. Gjøres to ganger pr dag.

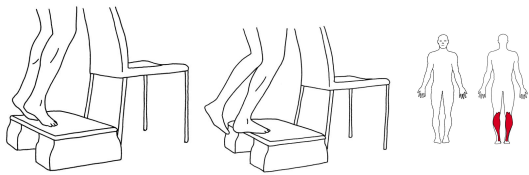
Repetisjoner: 15 , Sett: 3



2. Eksentrisk ettbenståhev m/ bøyd kne på vond fot, konsentrisk på andre foten

Stå på tå med kun forfoten inne på ett trappetrinn/step og all tyngden på benet. Hold kneet du står på bøyd under hele øvelsen. Senk deg ned på det på det ene benet og løft deg opp på det andre benet. Støtt deg til en vegg el. ved behov. Gjøres to ganger pr dag.

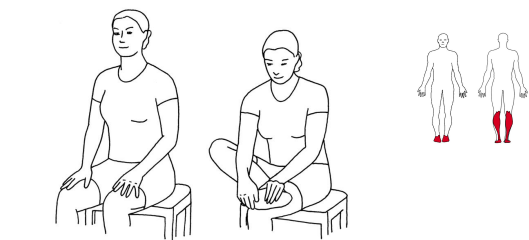
Repetisjoner: 15 , Sett: 3



3. Eksentrisk ettbenståhev m/ bøyd kne, konsentrisk på to bein

Stå på tå med kun forfoten inne på ett trappetrinn og all tyngden på benet. Hold kneet du står på bøyd under hele øvelsen. Senk deg ned på det på det ene benet og løft deg opp igjen på tå med begge ben. Støtt deg til en vegg el. ved behov. Denne kan du gjøre når smertene er redusert, gjøres istedenfor øvelse 2. 2ganger pr dag

Repetisjoner: 15 , Sett: 3



4. Tøyning av plantarfascie

Sitt på en stol. Legg ankelen på benet du skal tøye på motsatt bens kne. Bøy storetåen oppover samtidig som du kjenner med den andre hånden på hælen og under foten. Hold stillingen ca 30 sekunder.

Reps: 10 , Sets: 2



5. Fotsåle m/ ball

Legg en ball på bakken og sett den ene foten opp på ballen. Legg et jevnt trykk ned på ballen. Rull frem og tilbake i lengderetning og sideveis for å løse opp spenninger. Sitt dersom det er vanskelig å regulere trykket.

Varighet: 1 min 0 sek, Sett: 2

