

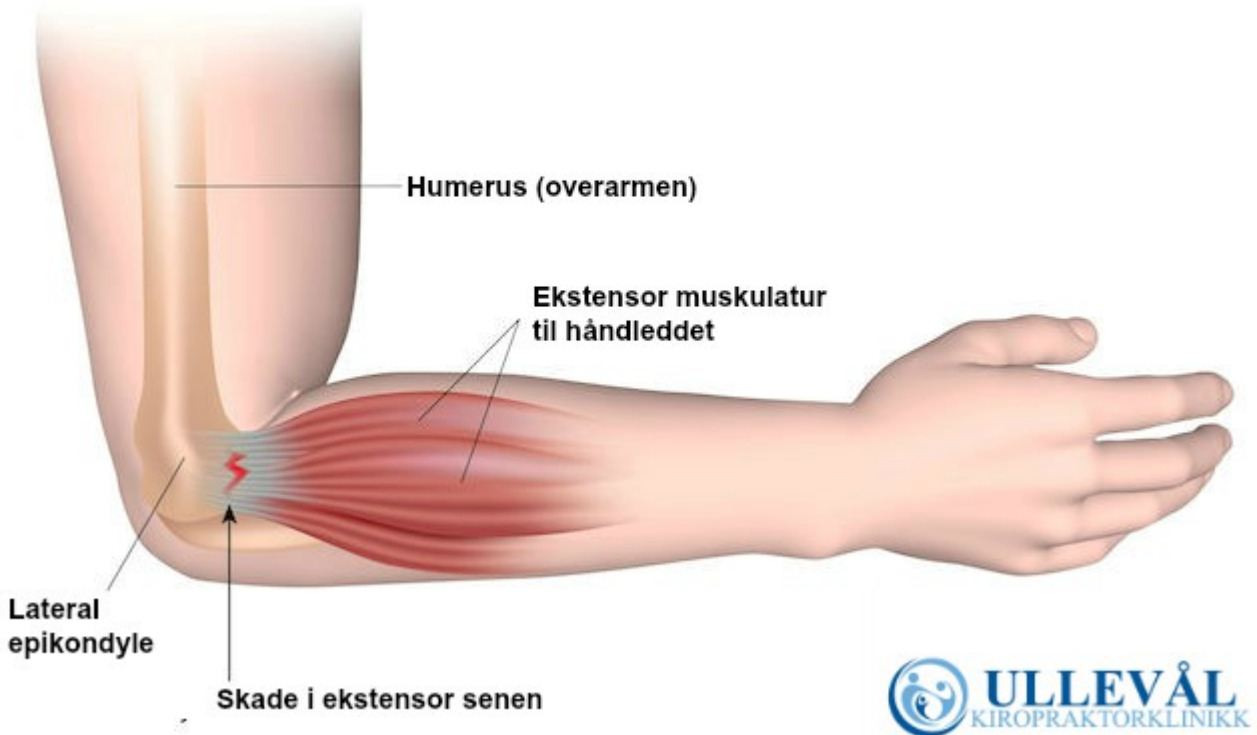
Hva er senebetennelse?

En senebetennelse, også kalt tendinitt, er en tilstand hvor en sene blir irritert eller betent. Denne seneirritasjonen kan føre til en del smerter i den aktuelle senen. Det kan oppstå i alle sener, men de mest vanlige er i skulderen, albuen, håndledd, knær og ankler.

Hva er en sene?

En sene er et robust vev som fester musklene til skjelettet. De er mer elastiske enn ben og mindre elastiske enn muskler. Men sammenlignet med skjelett og muskler så har sener dårlig blodtilførsel. Det tar derfor ofte lang tid før problemer med sener gir seg. [\(1\)](#)

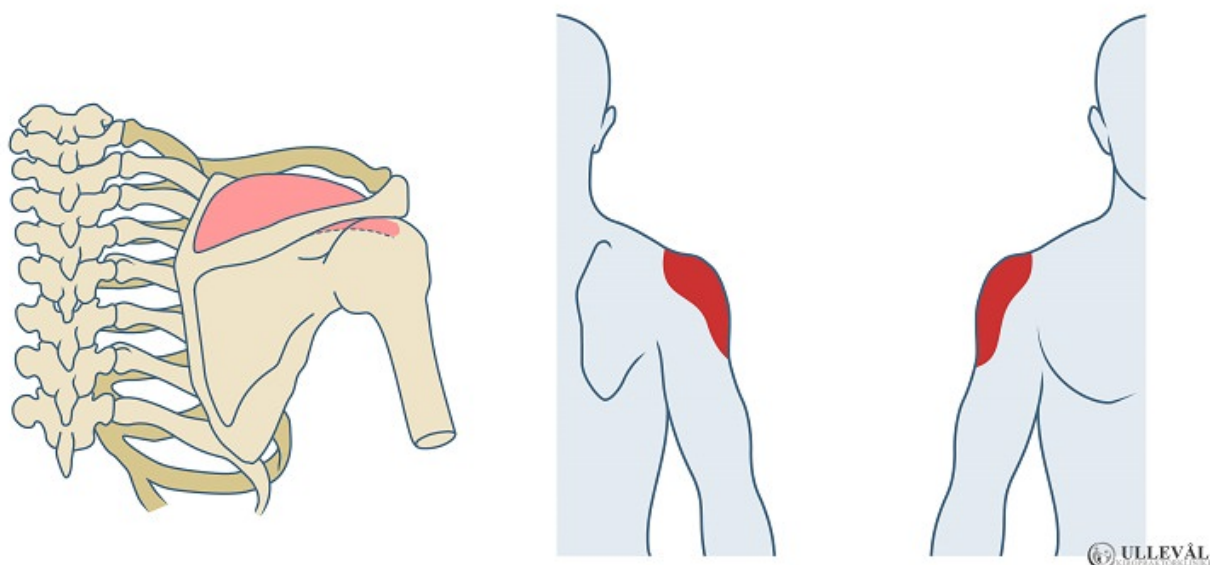
Tennisalbue



Hvordan kjennes senebetennelse ut?

Smertene du får ved senebetennelse er ofte lokale der hvor senen fester seg til skjelettet. Du vil kjenne en slags gnagende eller verkende smerte som blir verre når du beveger den aktuelle senen. Det kan ofte være smertefullt å ta på området og du kan også få en lett hevelse.

Supraspinatus smerteområde



Hvordan får du senebetennelse?

Vanligvis så får du senebetennelse hvis du har gjort en bevegelse om og om igjen. Kanskje du skriver mye på PC, eller har startet å spille tennis/golf, eller kanskje du har malt huset i ferien?

Det å ha riktig teknikk og ikke overbelaste kroppen er veldig viktig for å unngå senebetennelse. Dårlig teknikk kan føre til overbelastning av senen som igjen kan gi senebetennelse.

Risikofaktorer for senebetennelse

- Alder: jo eldre du blir, jo mindre elastiske blir senene og da er du mer utsatt for skader. Det kan derfor ofte lønne seg å varme opp litt mer jo eldre du blir og ta flere pauser.
- Yrke: yrker hvor du gjør samme bevegelse om og om igjen. Det kan også være et yrke hvor du jobber i ugunstige stillinger, er utsatt for mye risting/vibrasjon, eller fysisk utfordrende arbeid. Eksempelvis: Mye skriving på tastatur, kjøring av store maskiner, snekring, maling,

jobbing på lager osv.

- Sport/idrett: noen sportsgrener er mer utsatt for senebetennelse og mange av senebetennelsene har fått navn etter sporten. Eksempelvis tennisalbue, golfers albue, jumpers kne, swimmer's shoulder osv. Likevel er det ikke nødvendigvis slik at du må spille tennis for å få tennisalbue. (2)



Hvordan kan du forebygge senebetennelse?

Ha god teknikk!

Skal du begynne med en ny sport eller gjøre noe som du ikke har gjort før, få hjelp til å bevege deg riktig. Tenker du at teknikken din er god, men du fortsatt får vondt, så kan det lønne seg å filme deg selv mens du gjør bevegelsen. Da kan du selv se hvordan du beveger deg. Kanskje klarer du å rette på din egen teknikk?



Ikke overbelast et område

Hvis du begynner å få smerter i skulderen; ta en liten pause. Prøv å endre litt på bevegelsen eller gjør noe annet. Det kan ofte lønne seg å bytte litt på hvordan du trener eller jobber, slik at du ikke gjør den samme bevegelsen hele tiden. [\(3\)](#)

Få ergonomisk tilretteleggelse på jobb

Er det noe i ditt yrke som er repetitivt? Da kan spørre sjefen din om det er mulig å tilrettelegge for mindre belastende stillinger eller oppgaver. Det kan være så enkelt som et ergonomisk tastatur eller en ny stol.



Forbered kroppen din på det du skal gjøre

Varm opp før du skal gjøre noe som er repetitivt. Selv om du ikke er på et treningssenter, så er det mange ting du gjør i hverdagen som krever mye av kroppen. Det kan lønne seg å tøye eller strekke litt på musklene før du starter på jobb. Du kan også starte med å gå gjennom de bevegelsene du skal gjøre uten vekt, slik at kroppen kommer litt i gang. Styrketrening er veldig viktig for å gradvis bygge motstandsdyktighet i senen slik at den tåler den belastningen du blir utsatt for.