

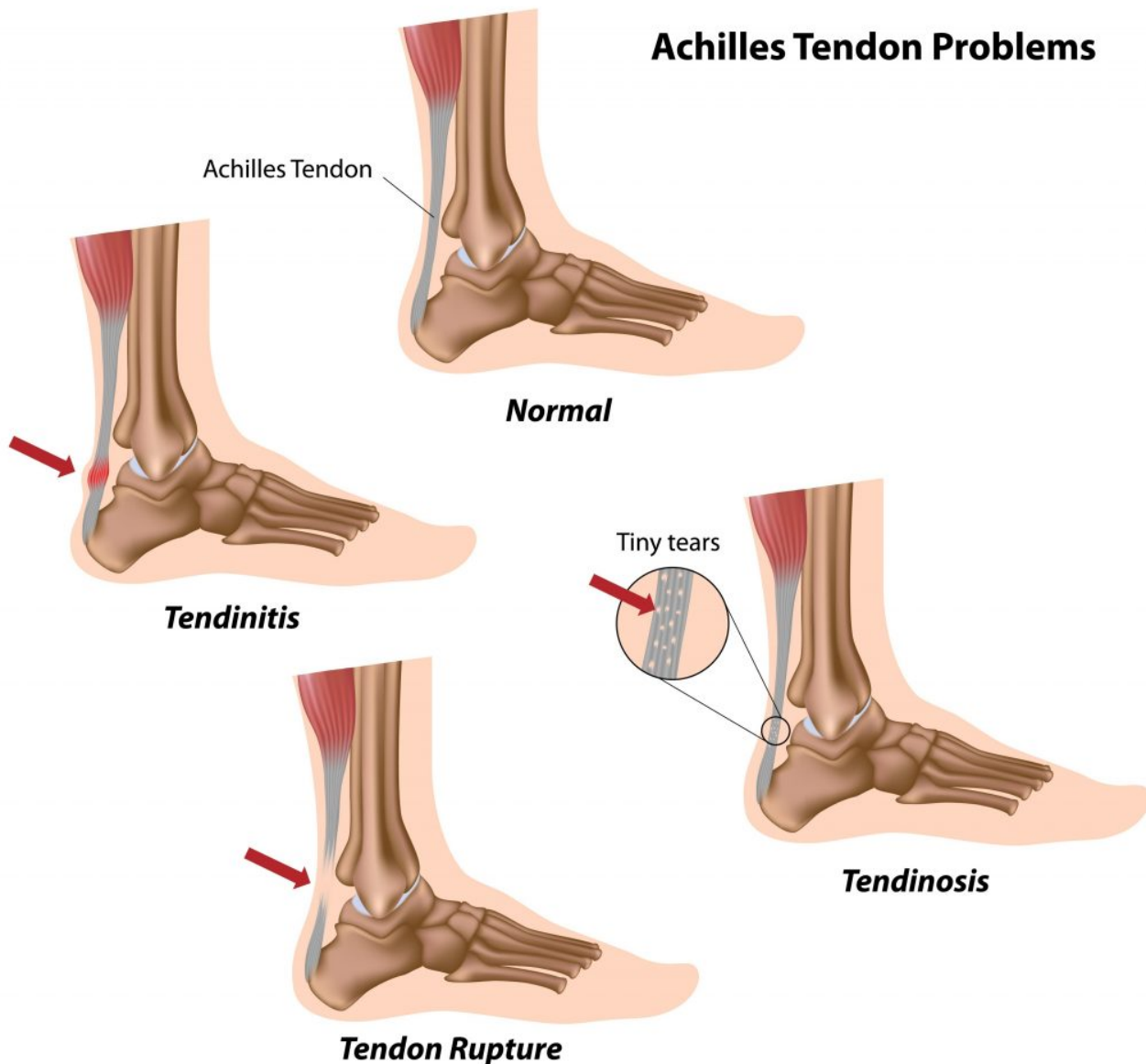
Hvordan bli kvitt senebetennelse

Hos fysisk aktive er senebetennelser (tendinopati) blant de vanligste muskel-skjelettplagene. Pasienter som utvikler senebetennelser opplever ofte milde til moderate smerter som hemmer aktivitet og påvirker hverdagskvaliteten. Denne artikkelen vil gå i dybden på hva en senebetennelse er og ta for seg den nyeste forskningen som har sammenlignet forskjellige behandlingsmetoder opp mot hverandre.

Hva er senebetennelse:

De fleste senebetennelser oppstår som følge av en overbelastning uten nødvendig tilheling av vev. Dette reduserer senen sin evne til å tåle ønsket belastning, og over tid fører dette til kronisk slitasje av vevet. Alle senebetennelser er heller ikke like, derfor ser vi store variasjoner i hvor rask tilhelingen er etter oppstart av smertene. Vi skiller da på de akutte overbelastningene av senen - tendinitter, og kronisk skade på senevev - tendinopatier.

Achilles Tendon Problems



Akutt senebetennelse - tendinitt

En akutt senebetennelse er en relativt enkel prosess. Her utløses senebetennelsen som oftest av en enkelt utløsende årsak, f.eks en lengre joggetur enn man er vant med, eller nye og uvante bevegelser, som f.eks ved maling av tak. Denne akutte overbelastningen skaper en betennelsesrespons i vevet der området gjerne blir hovent, smertefullt, med kortvarig nedsatt funksjon i området og det nærliggende vevet. Disse senebetennelsene blir normalt sett raskere bra og har normalt sett behov for færre behandlinger enn mer kroniske senebetennelser.

Kronisk senebetennelse - tendinopati

Kroniske senebetennelser er noe mer kompliserte, her er det ofte mikroskader på vevet som oppstår over tid, hvor senen gradvis fortykkes, mister sin evne til å strekkes, og man kan utvikle det som heter neovaskularisering, der nye blodårer og nerver dannes for å forsøke tilheling, uten en reell betennelsesrespons - derfor har f.eks betennelsesdempende medisiner relativt dårlig effekt på disse plagene. Disse skadene har gjerne oppstått gradvis over flere måneder og år uten nødvendigvis å gi smerter, og de er ofte smertefrie frem til dette utløses av en akutt overbelastning når skaden når sin grense.

Majoriteten av senebetennelser faller inn under den kroniske kategorien. Og det er dette som gjør at det kan være vanskelig og tidkrevende å effektivt behandle seneplager. En sene som har blitt skadet og overbelastet over flere år kommer ikke til å bli frisk med litt hvile og enkle øvelser i tre til fire uker.

Behandlingsmetoder:

Har du hatt senebetennelse har du kanskje opplevd at det finnes flere behandlingsmetoder for de samme problemene. Vi kommer derfor til å gå igjennom de viktigste du bør vite om, felles for de fleste er at majoriteten av disse har vist å ha en positiv effekt på smerte. En annen ting man bør være obs på, er at man kan ha nytte av å kombinere to eller flere av behandlingsmetodene for bedring.

- Avlastning
- Eksentriske øvelser
- Trykkbølgebehandling
- Laser behandling
- Tørrnålbehandling
- Ultralydbehandling

- Kortison injeksjoner
- Kirurgi
- PRP- terapi

Avlastning

Etter akutte skader på senene kan det være behov for å trappe ned på smertefulle aktiviteter en periode. Dette gjelder også om du har en akutt forverring av en mer kronisk plagsom sene. Avlastning betyr ikke at du ikke skal belaste eller bruke senen i det hele tatt, men handler i større grad om å tilpasse belastningen i forhold til smertetoleransen. Vi bruker ofte begrepet optimal belastning om dette, der du gradvis over dager og uker forsøker å øke belastningen uten å forverre plagen. Det å øke belastningen igjen er en viktig nøkkelfaktor da faren ved å ikke styrke opp senen igjen er at du lettere drar på deg nye overbelastningsskader. ([1](#))



Eksentriske øvelser

Om du har eller har hatt en senebetennelse har du kanskje kommet over begrepet eksentrisk øvelse tidligere. Det at en øvelse er eksentrisk betyr at muskelen forlenges mens den utvikler kraft. Når brukt i behandling av senebetennelser handler det om en kontrollert overbelastning for å styrke opp senestrukturen, og redusere sensitivitet til belastning. Derfor opplever man bedring av smertene, sammen med at man kan belaste senen mer i det vanlige uten plager.

I denne forskningsrapporten ble eksentriske øvelser vist å være blant de mest effektive og konsekvente behandlingsformene blant senebetennelser. Ved blant annet [tennisalbue](#) har eksentriske øvelser vist å ha en positiv effekt når utført sammen med [trykkbølgebehandling](#), eller sammen med laserbehandling.



[Du](#)

[kan lese mer om forskjellige treningsformer her](#)

Trykkbølgebehandling

Trykkbølgebehandling (ESWT) er en av de mest populære metodene for behandling av senebetennelser, fra munnstykket på

trykkbølgepistolen sendes det lydbølger inn i det skadde området. Trykkbølgene kan bryte ned skadet vev og kalk, og setter dermed igang en akutt betennelsesprosess i området. Dette stimulerer kroppens tilhelingsprosess, som vil produsere friskt vev som erstatter det skadde vevet. Dette er med på å bedre funksjon og redusere smerte i senen.

Trykkbølge kan være et godt behandlingsalternativ ved senebetennelser som er trege på å respondere på annen behandling, inkludert eksentriske øvelser. Det er vist at det er de mer langvarige seneplagene som responderer best på trykkbølge, de første 12 ukene etter du opplever smerte bør alternative behandlingsmetoder inkludert avlastning, opptrening, og manuell behandling forsøkes først.

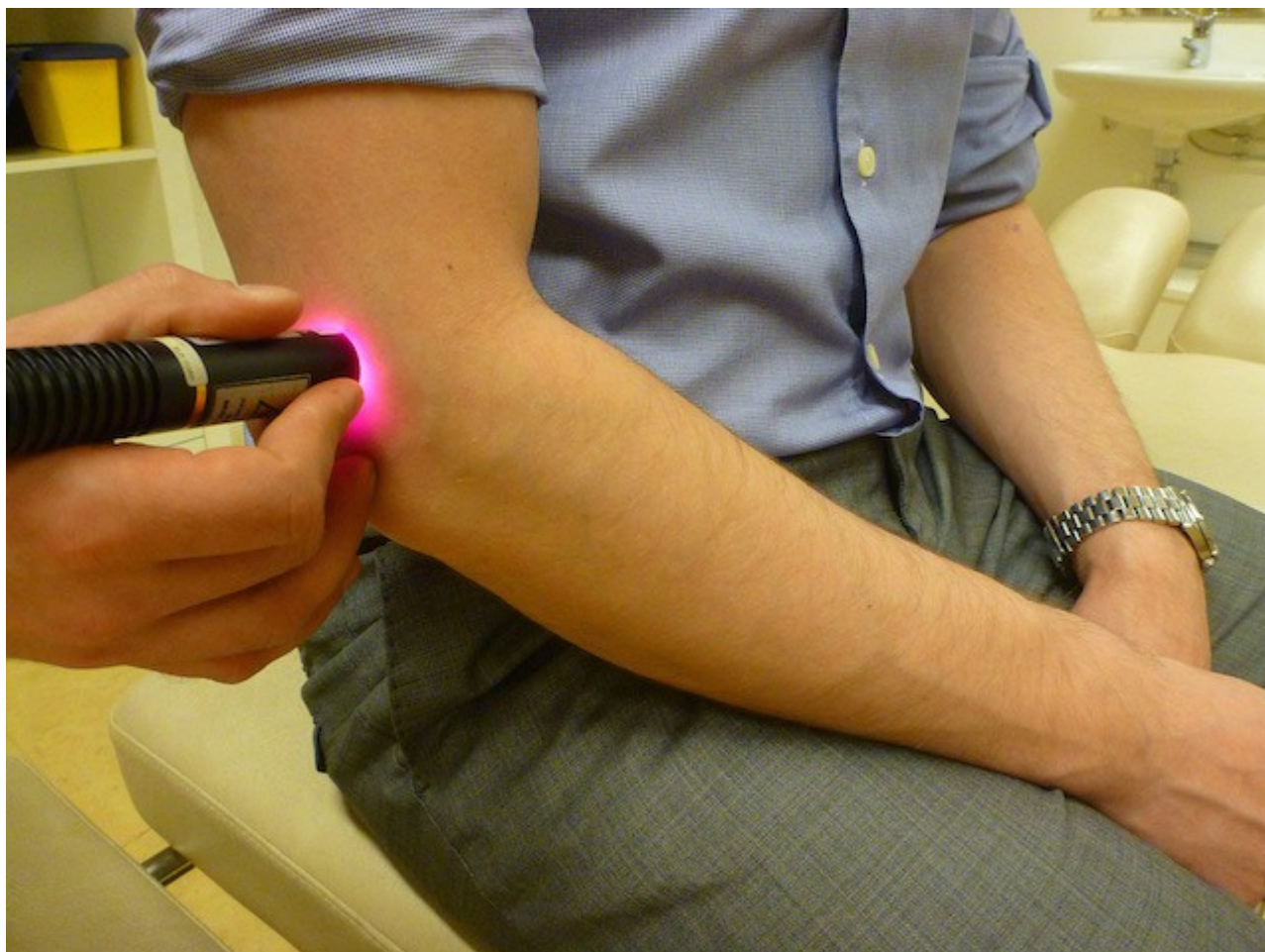


[Les mer om trykkbølgebehandling her](#)

Laser behandling

For meget sensitive sener, som er for akutte eller for

smertefulle for mer invasive metoder kan man bruke laser behandling (LLLT). Dette er bruken av infrarødt lys over seneplager, som reduserer betennelse, og kan være en effektiv smertelindring. Forskningsrapporten var positiv til bruken av LLLT ved tennisalbue, spesielt når brukt sammen med uttøyning av sene og muskulatur.

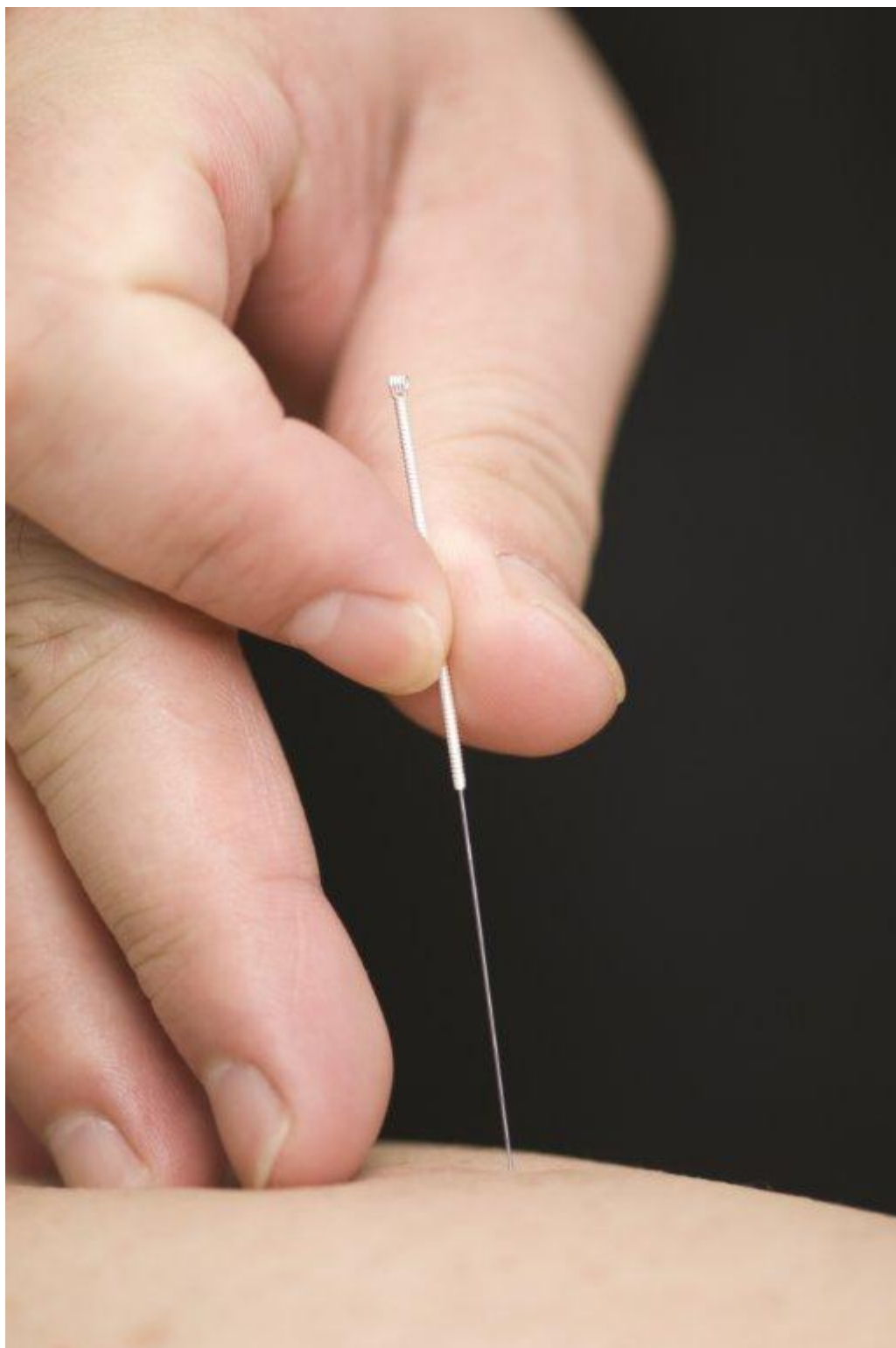


Ultralydsbehandling

Terapeutisk ultralyd behandling er en behandlingsform som innebærer bruken av høyfrekvente lydbølger inn i direkte kontakt med huden over området som behandles. Dette skaper en termisk effekt, som varmer opp vevet, som igjen kan øke blodsirkulasjon, og føre til økt aktivitet på cellenivå. Ved gjennomgang av litteraturen har ikke denne behandlingsformen vist å ha stor effekt på senebetennelser, og anbefales først å forsøke etter man har forsøkt andre behandlingsmetoder.

Tørrnålbehandling

Bruken av tørrnåler er en alternativ medisinsk behandlingsform som ligner på akupunktur. Ved å sette nåler inn i trykkømme punkter og sener, kan dette gi en smertelindrende effekt. Om du har senebetennelse kan dette brukes for å redusere smerte, og øke funksjon i akillessenebetennelse, tennisalbue og senebetennelser i skulderen. ([2](#))



PRP injeksjon

Denne behandlingsformen har blitt stadig mer populær de siste årene. Behandlingen går ut på at ved at å tappe blod, ta dette gjennom en prosess som øker mengden av et naturlig protein som er viktig i tilheling og injisere dette tilbake i det skadde området skal dette bedre plagene dine. For deg med

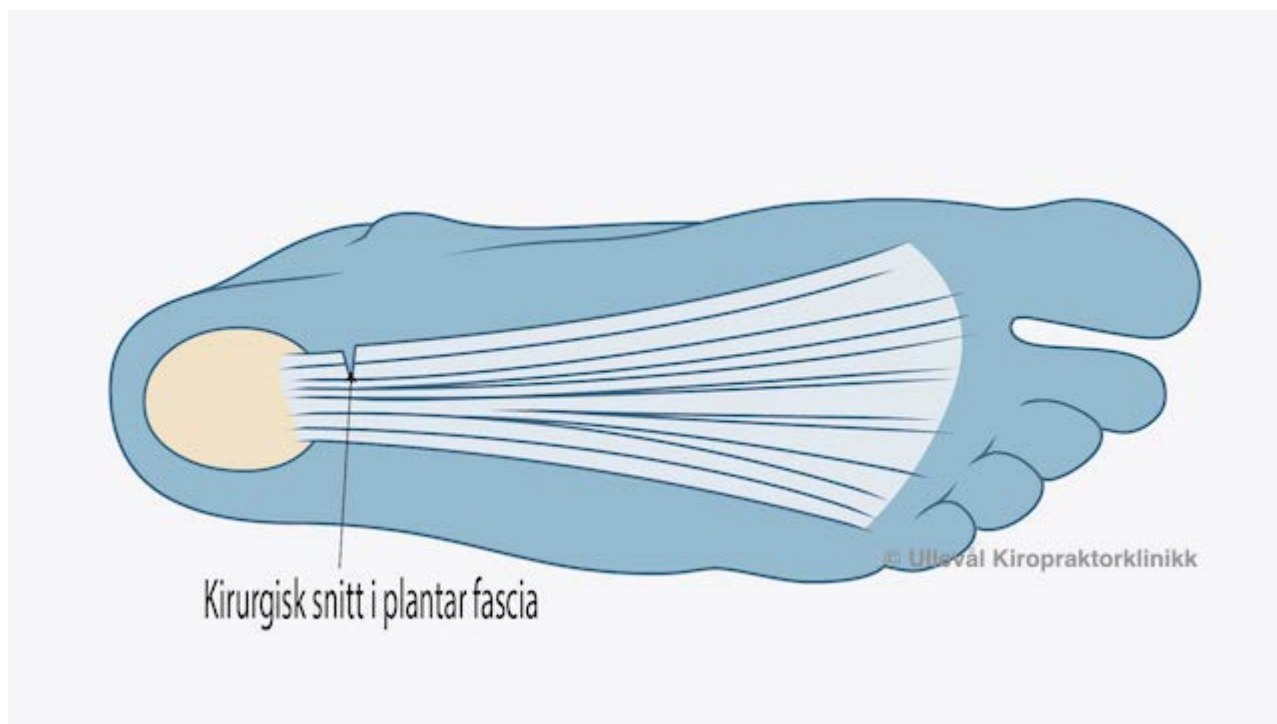
senebetennelse er det verdt å notere at denne behandlingsformen har lite støtte i forskningen, selv sammenlignet med placebo. Det er derfor verdt å forsøke andre mer effektive behandlingsmetoder før du forsøker injeksjonsbehandling med PRP. (3)

Kortisoninjeksjon

Bruken av kortison i behandling av senebetennelser har lenge vært en populær behandlingsform på grunn av sine sterke smertelindrende effekter. Kortsiktig har det vist å ha en god smertelindrende effekt, men kan ha en negativ effekt på vevet langsiktig, det er muligens noe mer effektivt når injeksjonen ultralyd guidet. Det at kortison har dårlig langsiktig smertelindring og lite effekt på funksjon for deg med senebetennelser, gjør at denne behandlingsformen bør diskuteres nøye med lege eller spesialist før du forsøker dette.

Kirurgi

Kirurgiske inngrep kan være en aktuell behandlingsform for mer kompliserte senebetennelser, som responderer dårlig på mer konservative former for behandling. Selv kirurgi har blandede resultater når det kommer til påvirkning på smerte og funksjon. I de fleste tilfeller bør konservative behandlingsmetoder forsøkes i minimum 12 måneder før en vurdering på kirurgiske inngrep.



Konklusjon

Senebetennelser kan være utrolig frustrerende for deg som pasient, smertene og plagene kan ha ringvirkninger inn i hverdagen som gjør at du i en kortere eller lengre periode ikke kan gjøre alt du har lyst til. Som du har sett over er det mange måter å behandle og hjelpe deg å bli raskere frisk, og det kan i flere tilfeller egne seg å kombinere flere behandlingsmetoder for å øke sannsynligheten for at du raskere skal bli smertefri.