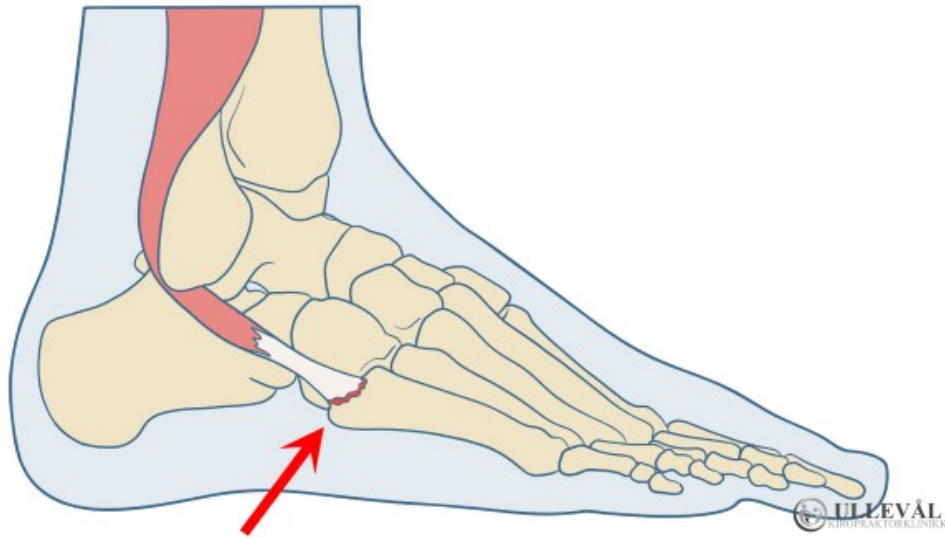


Peroneal tendinopati - senebetennelse i ankelen

Opplever du smerter på yttersiden av ankelen, eller kanskje føles ikke ankelen så stabil ut som den en gang gjorde. En vanlig overbelastningsskade i ankelen er av senene til peroneal musklene. Denne artikkelen vil ta for seg hva overbelastning av peronealsenene er og hva du kan gjøre for å bli kvitt plagen.

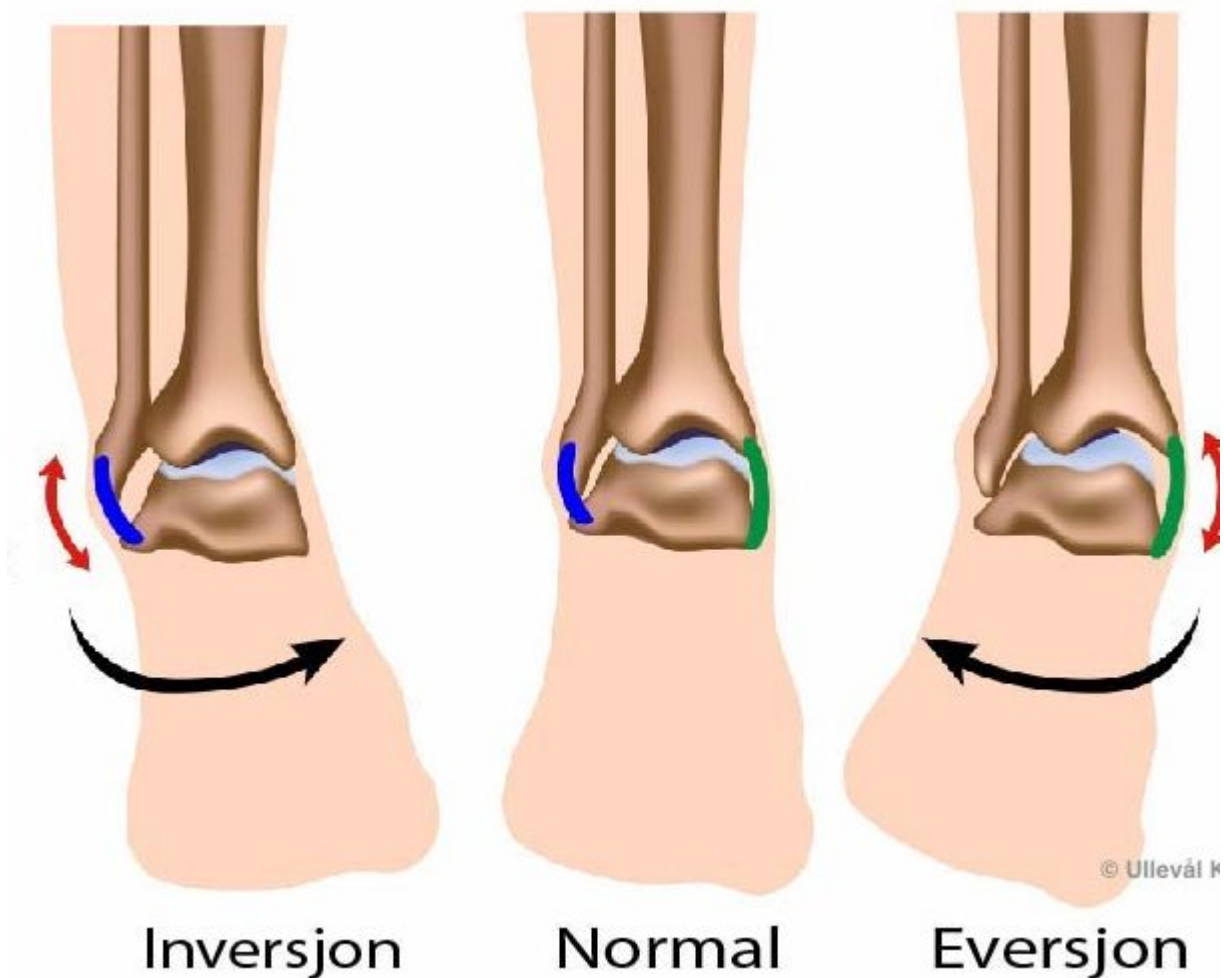
Hva er peroneal senebetennelse

På yttersiden av leggen vår ligger det to muskler kalt peroneus longus og peroneus brevis, og er musklene som sammen utgjør det vi kaller den [laterale losjen i leggen](#). De peroneale senene går på baksiden av kulen på yttersiden av ankelen, hvor de deler seg og den ene senen fester på midten av yttersiden av foten, mens den andre fester seg på undersiden av foten ([1](#)).



Forstueelse av peroneus brevissenen

Funksjonen til disse musklene er hovedsaklig å trekke yttersiden av foten oppover, i bevegelsen vi kaller eversjon. Men disse senene er også hjelpsomme i å peke tærne vekk fra kroppen, og er derfor støttemuskler for akillessenen vår. Dette gjør at peronealsenene er viktige for ankelstabilitet, og er meget aktive i selv hverdagslige belastninger som vanlig gange, som gjør senene utsatt for overbelastninger.



Som med andre overbelastningsskader av sener i kroppen kan plagen oppstå akutt, hvor vi kaller det en peroneal tendinitt, eller utvikles over tid hvor det kalles peroneal tendinose. Da det ofte kan være vanskelig å skille på disse tidlig i forløpet, går de under en samlebetegnelse kalt peroneal tendinopati.

Hvem får peroneal senebetennelse

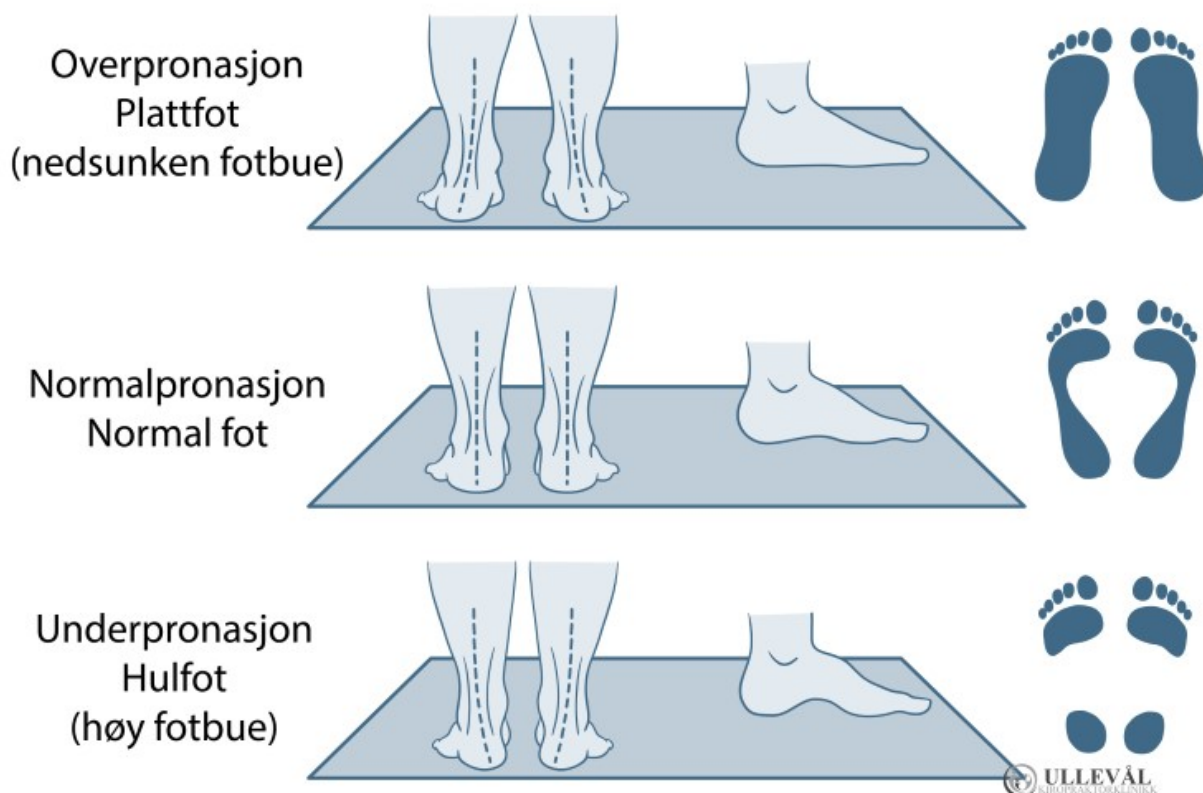
Overbelastninger av peronealsenene kan oppstå enten etter akutte traumer, som f.eks etter et overtråkk av ankelen, men også ved gjentagende mindre overbelastninger over tid. Driver du med idretter med hyppig sideforflytning, som f.eks dans, fotball, basketball men også langdistanseløpere er utsatt. ([2](#), [3](#))

I tillegg kan stivhet i leggmuskulatur, direkte traume mot

ytterside av legg eller ankel, og raske belastningsøkninger gi økt risiko. Vi anbefaler at når du øker treningsmengden at du holder deg innenfor 10% belastningsøkning uke til uke for å redusere risikoen for overbelastningsskader. (4)

Risikofaktorer

- [Ankelforstuelser](#)
- [Ankelinstabilitet](#)
- Pes cavus (hulfot)
- Diabetes
- Økende alder
- Overvekt



Diagnostisering av peroneal senebetennelse

Peroneal tendinopati og andre smerter på yttersiden av legg og

ankel blir som oftest diagnostisert på bakgrunn av din beskrivelse av plagen, samt tester utført av terapeut. Om du har smerter i over en uke uten bedring, eller ved større plager anbefales det at du tar kontakt med autorisert helsepersonell som lege, kiropraktor eller fysioterapeut.

Tilstedeværelse av smerte på ytterside av fot ved gange eller aktivitet, morgenstivhet, og smerte etter aktivitet er vanlig ved seneirritasjon. Ved manglende bedring innen forventet tidsramme, eller mistanke om annen skade kan terapeuten ønske å få et bedre innblikk av det skadde vevet, og videre bildeundersøkelser som MR, ultralyd eller røntgen kan vurderes.

Andre årsaker til smerter i ankel som må utelukkes

- Fraktur i ankel eller fot
- Leddbåndsskade
- Avvrevet sene

Behandling av peroneal senebetennelse

Som ved andre seneplager som oppstår etter overbelastning, er det ofte behov for en periode med alternativ trening uten løping og andre triggende aktiviteter for å tillate vevstilheling. Det er fortsatt anbefalt å holde seg aktiv, og gradvis øke belastning og returnere til vanlige aktiviteter når smertene har gitt seg.



Det å returnere til idrett, og til å komme tilbake til samme nivå som du var før skaden kan ofte kreve tålmodighet. Det er viktig å skynde seg sakte, slik at du unngår å forverre skade, eller påføre senen ny skade. Er du usikker på om du er klar til å trene kan det være lurt å ta kontakt med kiropraktor eller fysioterapeut som kan hjelpe deg med utredning, veiledning og evt behandling.