

**Beinhinnebetennelse kan
unngås ved å følge disse
enkle rådene**



Beinhinnebetennelse kan være utrolig smertefullt hvis man ikke tar hensyn til symptomene når de vel oppstår. For noen kan det til og med ødelegge idrettskarrieren eller bidra til redusert aktivitetsnivå. Her vil jeg gi litt tips om hva man kan gjøre for å unngå beinhinnebetennelse eller kvitte seg med det hvis uhellet allerede er ute.

Beinhinnebetennelse (*medialt traksjonsperiostitt*) er den vanligste overbelastningsskaden og rammer ofte de som løper. Det er en tilstand som blant annet kjennetegnes med smerter langs innsiden av smalbeinet, nærmere bestemt nedre 2/3 av leggen (slik bildet under viser). Dette er den vanligste typen av beinhinnebetennelse, og den jeg skal fokusere på i dette innlegget.

Symptomer

Symptomene kan variere fra person til person, men beinhinnebetennelse gir typisk symptomer på innsiden og fremsiden av leggen. De første symptomene beskrives ofte som en murrende smerte under eller etter trening. Området er ofte

veldig ømt å ta på og det gjør vondt å strekke ut den nedre delen av fotbladet.

Hvis ingenting gjøres med skaden kan den utvikles og etterhvert også gi smerter ved hvile. For noen blir smertene så vonde at de må stoppe helt med aktivitet eller idrett.



Risikofaktorer for å utvikle betennelse i leggen

- Løping på hardt underlag
- Stive løpesko eller utslitte skosåler
- (Overpronasjon)?
- For rask økning av treningsmengde og/eller intensitet
- Overtrening
- Tidligere beinhinnebetennelse

Mangel på kunnskap om risikofaktorer for å utvikle beinhinnebetennelse kan også være en risikofaktor i seg selv for å utvikle tilstanden.

Hvordan kan du unngå betennelse i beinhinnen?

Det er mye man kan gjøre for å forebygge beinhinnebetennelse, hvis man er klar over risikofaktorene. Det er viktig at idrettsutøvere og mosjonister er bevisst på disse risikofaktorene når de øker belastningsnivået, begynner med en ny aktivitet eller returnerer til samme aktivitet etter lang tids fravær?

Unngå ensidig trening: Forskning har vist at ensidig trening kan føre til økt risiko for skade. Flere idrettstalenter som har begynt med mye ensidig trening i tidlig alder, og dermed ikke har hatt nok hvile og variasjon i måten de har trent på, har utviklet overbelastningsskader. Derfor kan det å være aktiv i mer enn en idrett være gunstig for å forebygge beinhinnebetennelse og andre belastningsskader

Individuelt tilpasset trening: Trening som tilpasses til hver enkelt ut fra behov og type idrett, kan ha positiv effekt i forebygging av beinhinnebetennelse og skader generelt.

Sko: Valget av skotøy kan være av betydning ved forebygging av skader. Et råd er å unngå utslitte og lite fleksible sko. Dette kan lede til feilbelastning og utvikling av beinhinnebetennelse.



Minimalistiske sko eller sko med demping? En studie har vist at minimalistiske sko (tynn såle) kan øke sannsynligheten for leggsmerter, og at sko med demping kan være mer skånsomt(2). Det studien ikke nevner er hvilken type underlag treningen ble utført på. En annen studie viser at løping på forfoten skaper mer belastning i nedre del av legg og ankel og løping på hælen fører til belastning i øvre del av leggen og kne (7). En tykkere såle vil gjøre at du lander mer på hælen. Funnene tyder på at uansett hvilken type sko du velger vil du på en eller annen måte skape belastning på en eller annen del av beinet.

En ny studie viste at endringer i sko og såler endrer bevegelsesområdet, men ikke bevegelsesmønstret hos en utøver. En god løpesko vil derfor være en sko som bevarer det naturlige bevegelsesmønstret. Samme studie konkluderer med at en sko som er behagelig er en god sko og reduserer risikoen for skader. Derfor bør du velge en sko som du selv synes er behagelig og kjennes bra på foten.

Den samme studien viser at pronasjon faktisk kan være en fordel når det gjelder forebygging av skader. Dette er i strid med det man tidligere har trodd, nemlig at pronasjon kan være en risikofaktor for skade. De studier som finnes på området er for dårlige og har for få deltakere for at de skal være troverdige (1). Mer forskning behøves på dette området.

Er mykere underlag bedre? Underlag har også vist seg å ha en påvirkning på skadetilfellene blant unge idrettsutøvere, der kunstgressbanene får skylden for belastningsskader. Noen mener at det er fordi at de eldre kunstgressbanene er hardere og mer belastende for kroppen (3). En studie fant at det å løpe på naturlig gress minsker belastningen på føttene til løpere og mosjonister (4).



Det høres logisk ut at det å løpe på mykere underlag er mer skånsomt for kroppen. Noen studier viser at det kan være tilfellet, men er det virkelig slik? En studie fra 1992 fant at det å løpe på gress økte belastningen med 25% på muskel- og skjelettsystemet og at asfalt var det anbefalte underlaget

(5). En annen studie fra 2015 viste at det å løpe på tredemølle var mindre belastende enn det å løpe på asfalt, sand, jord eller bane (6). De studier som finnes motsier hverandre og er ikke av god nok kvalitet for å vise at det ene eller det andre er bedre.

Ta kontakt med en fagperson: Har symptomene allerede oppstått, er det viktig å ta kontakt med en fagperson med kunnskap innen idretts- og belastningsskader. En fagperson vil undersøke leggen, stille en korrekt diagnose og gi en anbefaling om hva man kan gjøre videre. Til da bør du avvente med aktiviteten eller idretten du utøver og heller fokusere på alternativ trening slik som sykling eller svømming.

Mine råd basert på forskning og personlig erfaring med pasienter er følgende: Selv om forskningen er motstridende, mener jeg at det er en fordel med mykere underlag som stier, grusveier og terreng. Bruk sko som er komfortable og tilpasset til underlaget du skal løpe på. Skal du løpe på asfalt bør du ha litt mer demping enn om du skal løpe i skog og mark eller på gress. Tenk også på å ikke løpe for lenge og for ofte i starten, og at du gradvis må bygge opp toleranse for den løpsmengden du vil oppnå. En bra og skånsom type løping- og bevegelsesteknikk er [Runfeeling](#), som kan bidra til mindre belastning på kroppen generelt.

Forebyggende tiltak bør iverksettes i tidlig alder. Dette er fordi det vil ha størst forebyggende effekt på beinhinnebetennelse og andre løprelaterte skader. Flere idrettslag begynner å forstå viktigheten av basistrening og stabilitetstrening i tidlig alder for å forebygge muskel- og skjelettplager. Det er en god utvikling.

Kiropraktorer og andre fagfolk som jobber med denne typen skader, har et ansvar for å fortsette å øke kunnskapsnivået og bevisstheten rundt viktigheten av forebygging.

Les også denne artikkelen om hvordan du kan [forebygge](#)

[fotsmerter med trening](#), disse rådene kan også hjelpe deg unngå beinhinnebetennelse.