

Behandling av benhinneinflammation

ÄR DET FARLIGT ATT TRÄNA MED ONT I BENHINNORNA?

Generellt sett så är det smärtan som avgör om man kan träna när man har ont i benhinnorna. Det är oftast inget farligt att träna med ont i benhinnorna eller benhinneinflammation och devisen brukar oftast vara att lite ont får det göra men det ska inte bli värre.

VARFÖR FÅR MAN BENHINNEINFLAMMATION?

Problemen uppkommer oftast i samband med att man påbörjar en snabb tillväxt i början på ton-åren, när man byter träningsunderlag, skor eller vid ökad träningsmängd.

Många gånger uppstår även problem vid alltför ensidig träning eller hoppträning. Man skiljer på benhinneinflammation (som sitter på insidan av skenbenet) och Compartment (som sitter på utsidan av skenbenet) men oftast benämns båda scenariona benhinneinflammation.

VILKA PROBLEM ORSAKAR DET?

Problemen med benhinneinflammation brukar oftast vara inflammation pga. överbelastning underbenets skeletthinnor, vadmuskelnns infästning i underbenet, förträngning i muskelhinnan. I en del fall även att mängden slaggprodukter ökar och påverkar syresättningen av muskeln negativt. För svag muskelstyrka i vaderna är något som nämnts allt oftare under senare tid.

VAD GÖR MAN ÅT BENHINNEINFLAMMATION?

För att komma tillrätta med smärtan i benhinnorna rekommenderas oftast vila, nedtrappning av träningen, undvika hoppövningar, riktade styrkeövningar för vaderna, stretcha vader och framsidor av underben. Värme som t.ex. liniment, idrottsmassage eller tejpning av benhinnorna med kinesiologytape är några tips på smärtlindring. Det senare att tejpa benhinnorna med kinesiologytape har jag själv kombinerat många fall där den aktive oftast upplevt en omedelbar effekt och smärtlindring. Smärtlindringen fungerar på både utsida och insida av skenbenet när man har ont i benhinnorna och jag har använt kinesiologytape på såväl löpare som fotbollsspelare under många år och tycker att jag har mycket god erfarenhet av smärtlindring av benhinnorna med hjälp av kinesiologytape.

Här kommer ytterligare några tips att tänka på för att bli kvitt benhinneinflammation:

1. VILA

Aktiv vila (lågintensivt cirkulationsarbete) som till exempel cykel, vattenträning eller crosstrainer

2. RIKTADE TRÄNINGSOVNINGAR

- Lågintensiva tåhävningar som tåhävningar i benpressmaskin, för att stärka muskulaturen
- Excentriska tåhävningar (använda båda fötterna och släpp en på vägen ner)
- Lågintensiva horisontella hopp (hö,hö – vä,vä), (hö-båda-vä-båda)
- Lågintensiva vertikala hopp (Asklinghopp), (linjehopp)
- Tripping, tripping med förspänning, hälkickar, sprintkickar (alla övningar med en förspänning och aktiv fotisättning)

3. IDROTSMASSAGE

Massera 1 min. på benhinnorna, kyl 1 min. med is på benhinnorna, växla varje minut i 10 min. totalt. På så sätt fås en kraftig cirkulationsökning vilket kan bidra till smärtlindring och snabbare läkning. Man kan också använda liniment för att lindra smärtan.

4. KINESIOLOGYTAPE

Tejpa benhinnorna med kinesiologytape 5-7 dagar, lufta en dag och tejpa igen. Det fungerar som smärtlindring för många och är något vi starkt rekommenderar!

5. TÄNK PÅ SKOR OCH UNDERLAG

Byt skor under aktivitet. Till exempel, byt till löparskor vid uppvärmning och nedjogg på fotbollsträningen. Undvik hårda underlag som t.ex. asfaltslöpning, välj hellre motionsspår.

6. SKYNDLA LÅNGSAMT!

Försök att avbryta all träning innan smärta uppstår. Så om du klarade 30 minuters träning innan smärta igår, prova 35 minuter nästa träning istället för 60 minuter direkt. Exempel på träningsövningar hittar du på vår kanal på YouTube. Men kom ihåg att det inte är farligt att träna med lite ont i benhinnorna!

Så för att undvika ont i benhinnorna eller försöka lindra smärtan så alternera träningen med aktiv vila, riktade cirkulations och träningsövningar i kombination med styrkeövningar och kompletterande behandlingar som idrottsmassage och kinesiologytape. Vi på Creativ Friskvård kan hjälpa dig med din behandling. Men kom ihåg att ett sunt förnuft och lite tålamod behövs då det brukar ta tid att bli helt smärtfri!

Rehabprogram – Benhinneinflammation

VECKA 1

Avstå från löpning och liknande, vill du träna så kör crosstrainer eller cykel

Dag 1: - Massera benhinnorna på följande sätt: Massera i 1 minut. Kyl med en isbit i 1 minut. Upprepas under tio minuter totalt. Massera från vristen och upp mot knäet

Dag 2: - Tejpa med kinesiologytape

Dag 3: - Gör 1x10 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.

Dag 4: - Vila!

Dag 5: - Gör 1x10 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.

Dag 6: - Vila!

Dag 7: - Gör 1x10 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.
- Ta bort tejpen.

VECKA 2

Fortsätt träna avlastande cirkulationsträning som crosstrainer och cykel

Dag 1: - Massera benhinnorna.

Dag 2: - Tejpa med kinesiologytape

Dag 3: - Gör 2x10 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå

Dag 4: - Vila!

Dag 5: - Gör 2x10 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå

Dag 6: - Vila!

Dag 7: - Gör 2x10 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.
- Ta bort tejpen.

VECKA 3

Fortsätt träna avlastande cirkulationsträning som crosstrainer och cykel, börja med promenader

Dag 1: - Massera benhinnorna.
- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.
- Gör 1x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.

Dag 2: - Promenad 20min. med bra dämpade skor.

Dag 3: - Gör 1x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.

Dag 4: - Massera benhinnorna.
- Tejpa med kinesiologytape efter massagen

Dag 5: - Gör 1x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå

Dag 6: - Promenad 20min. med bra dämpade skor

Dag 7: - Gör 1x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå .
- Ta bort tejpen.

VECKA 4

Fortsätt träna avlastande cirkulationsträning som crosstrainer och cykel, fortsatt med promenader

- Dag 1:** - Massera benhinnorna.
- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.
- Gör 2x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.
- Dag 2:** - Promenad 30min. med bra dämpade skor.
- Dag 3:** - Gör 2x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.
- Dag 4:** - Massera benhinnorna.
- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.
- Dag 5:** - Gör 2x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.
- Dag 6:** - Promenad 30min. med bra dämpade skor.
- Dag 7:** - Gör 2x15 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå .
- Ta bort tejp.

VECKA 5

Fortsätt med promenader, börja lätt löpträning

- Dag 1:** - Massera benhinnorna.
- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.
- Gör 1x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå
- Dag 2:** - Promenad 30min. med bra dämpade skor
- Dag 3:** - Löpning 10 min. med bra dämpande skor.
- Gör 1x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå
- Dag 4:** - Massera benhinnorna.
- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.
- Dag 5:** - Gör 1x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå
- Dag 6:** - Promenad 30min. med bra dämpade skor
- Dag 7:** - Löpning 10 min. med bra dämpande skor.
- Gör 1x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.
- Ta bort tejp.

VECKA 6

Fortsätt med lätt löpträning

- Dag 1:** - Massera benhinnorna.
- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.
- Gör 2x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.
- Löpning 20 min. med bra dämpande skor.
- Dag 2:** - Vila!
- Dag 3:** - Löpning 20 min. med bra dämpande skor.
- Gör 2x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå

VECKA 6 - forts.

Fortsätt med lätt löpträning

Dag 4: - Massera benhinnorna.

- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.

Dag 5: - Löpning 20 min. med bra dämpande skor.

- Gör 2x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå

Dag 6: - Vila!

Dag 7: - Löpning 20 min. med bra dämpande skor.

- Gör 2x20 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.

- Ta bort tejen.

VECKA 7 OCH FRAMÅT

Fortsätt med löpträning och gå över till greninriktad träning

Dag 1: - Massera benhinnorna.

- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.

- Löpning 30 min. med bra dämpande skor.

- Gör 1x30 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.

Dag 2: - Vila!

Dag 3: - Löpning 30 min. med bra dämpande skor.

- Gör 1x30 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå

Dag 4: - Massera benhinnorna.

- Tejpa med kinesiologytape efter massagen.

Dag 5: - Löpning 30 min. med bra dämpande skor.

- Gör 1x30 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå

Dag 6: - Vila!

Dag 7: - Löpning 30 min. med bra dämpande skor.

- Gör 1x30 tåhäv ståendes på en trappa. Sänk hälen och gå upp på tå.

- Ta bort tejen.

Tejpinstruktioner – Benhinneinflammation

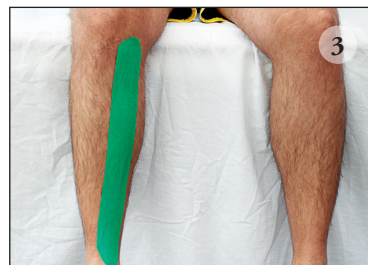
Benhinneinflammation, även kallat periostit (på insidan av skenbenet), medialt tibiasyndrom eller medialt tibiaperiostit, är en idrottsrelaterad skada med smärtor i muskler eller muskelfästen i underbenet. Om man drar med fingrarna utmed insidan av skenbenet kan man ofta känna små bubblor vid benhinneinflammation.

Benhinneinflammation orsakas vanligen av överansträngning på grund av för intensiv träning, för snabb ökning av träningsdosen, hög hålfot (högt fotvalv), pronation av foten, ändrad skotyp, byte av underlag eller träning på hårt underlag.

Benhinneinflammation uppstår företrädesvis under och efter löpning, hoppträning eller långpromenader och kan ta lång tid att läka. Inflammationen är smärtsam men ofarlig.

TEJPNING

Applicera en 5 cm I-tejp med foten sträckt. Starta straxt nedanför insidan av knäet. Applicera tejpens centrerad över den inre kanten av skenbenet ned till fotleden. Använd muskelteknik med 50 % stretch och avsluta ostretchat.



TIPS! – KINDMAX 5cm

Kindmax 5cm är bra tejp för detta ändamål. Vill du prova på kinesiologytape så får du just nu 15% rabatt på Kindmax-tejpen med denna rabattkod:

KINDMAX15