

Överbelastningsskador

Tendinopatier

Överbelastningsskador - uppstår pga.....

Yttre faktorer

- För tunga belastningar
- För många upprepningar
- För hastiga rörelser
- För snabb stegring av träning
- För hög intensitet
- För kort vila mellan träningspass
- För ensidig träning
- För oregelbunden träning
- Bristfällig teknik
- För varmt / kallt
- Mörker
- Dålig utrustning

Inre faktorer

- Bristande rehabilitering av tidigare skador
- Anatomiska felställningar
- Benlängdsskillnad
- Nedsatt balans
- Nedsatt koordination
- Muskelsvaghet
- Muskelobalans
- Nedsatt rörlighet
- Instabilitet i led
- Ungdom/hög ålder
- Över/undervikt

Tendinos

(Överbelastning av senor resulterar inte i en inflammatorisk reaktion i själva senan)

- inte tendinit

Paratenonit

Infiltration av inflammatoriska celler i paratenon eller i den luckra peritendinösa bindväven

Tendinos

Histopatologi

Degeneration av kollagen
Ökning av grundsubstans,
vaskularitet och celltäthet.
(Fibroblaster mm - ej inflammatoriska celler)

Vanliga lokalisationer

- Patellarsena
- Achillessena
- Rotatorcuff
- Lateralt på armbågen
- Medialt på armbågen
- Tibialis posterior

Radiologisk undersökning

- MRT
- Ultraljud

Det finns ingen korrelation mellan grad av röntgenologisk förändring och prognos

Tendinos - tendinit

- | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|
| ■ Förekomst - vanligt | ■ Förekomst - ovanligt |
| ■ Läkningstid - 2-6 månader | ■ Läkningstid - 2-6 veckor |
| ■ Återgång till idrott - ca 80% | ■ Återgång till idrott - 95 - 99% |
| ■ Behandling - styrketräning | ■ Behandling - antiinflammatorisk |

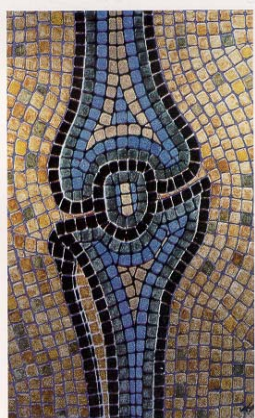
Tendinos - tendinit

- Kirurgi - Excision av patologisk vävnad
- Kirurgi - ? , adheranslösning
- Prognos - 70-80%
- Prognos - 95%
- Läkning - 4-6 mån
- Läkning - 3-6 veckor

Excentrisk träning

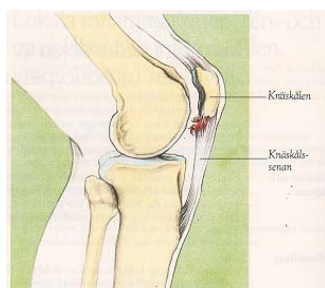
Hypotes: Stärker senor genom stimulering av mekanoreceptorer i tenocyter som i sin tur producerar kollagen

Överbelastningsskador i knäleden



Jumper's knee, hopparknä,
patellartendinit, patellartendinos,

Patellartendinopati



Drabbar oftast idrottare som
utsätter extensormekanismen för
upprepad submaximal belastning
(t ex basketbollspelare,
volleybollspelare)

Symptom

Smärtor över apex patellae
(Stadie 1-4)
Palpationsömheter inom samma
region

MRT och ultraljud

Påvisar förändringar proximalt,
dorsalt i patellarsenan

?



Tendinos

Behandling

Operation

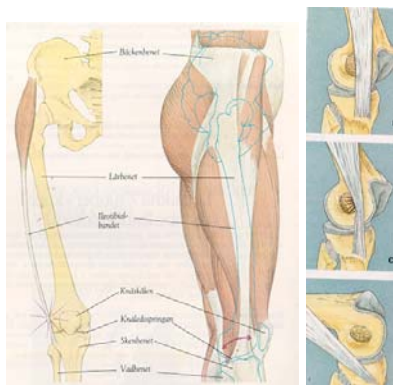
Konservativ behandling
- styrketräning ffa excentrisk
träning, stretching

"Löparknä", "Runners knee"

(Ileotibialbandsyndrom)

Smärttillstånd lokaliserat till
knäledens utsida

Löparknä

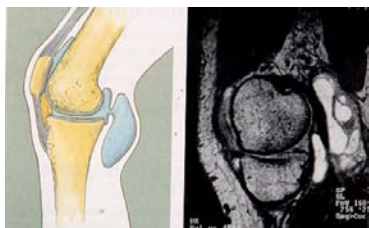


Bursiter

- Prepatellar bursit
- Infrapatellar bursit
- Pes anserinus bursit



Bakercysta



Den kroniska hälsenan

Akilleodyn - smärta och
dysfunktion i regionen i och
runt hälsenan

Differentialdiagnoser

Tarsaltunnelsyndrom, accessorisk soleusmuskel, stressfraktur i calcaneus, osteochondrit i talus posterior, plantarfasciit, os trigonum och retrocalcaneär bursit

Radiologisk diagnostik

Ultraljud

MRT

Pes cavus, hyperpronation, ”kort stram hälsena” och träningsfaktorer

- anses kunna vara möjliga predisponerande faktorer

Icke operativ behandling

- * alternativa träningsråd
- * excentrisk vadmuskelträning

-har visat lovande resultat



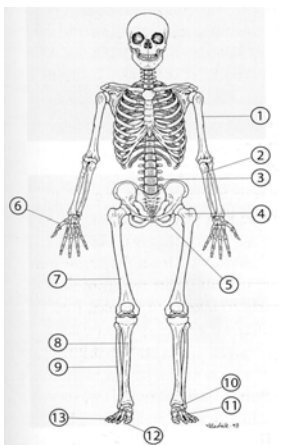
..... och nu något helt annat

Stressfrakturer

- uppkommer vid oförmåga hos friskt ben att motstå submaximal upprepad belastning eller en plötslig ökning av belastningen

Stressfrakturer

■ Vanliga lokalisationer



Stressfraktur Symtom

Belastningssmärta, definitionsmässigt utan trauma

Smygande debut

Med tiden tilltar smärtorna i styrka med molande värk och tiden till besvärslfrihet blir allt längre

Kontinuerligt smärttillstånd

Klinisk undersökning

Stressfraktur

- Lokaliserad palpationsömheter
- Ibland svullnad
- Perkussion är i regel smärtsam
- Stämgaflvibrationer mot det ömmande området ger obehag eller smärta

Radiologisk undersökning

Stressfrakturer

- Konventionell röntgen – frakturlinje eller periostal bennybildning – tidigast 3 v efter symtomdebut
- MRT
- Skelettskintigrafi
- Datortomografi

Behandling

Stressfraktur

- Partiell avlastning
- Alternativ träning
- Ev gips, ortos
- Gradvis återgång till full aktivitet under 8-12 veckor
- Ev operation