



## Hälsenetendinos (akillesnetendinos)

Programmet utförs 2 gånger per dag.

1. Excentrisk-broms-träning av vadmuskulaturen med RAKT KNÄ.  
Utför 15 repetitioner i 3 set.



Stå med främre delen av foten på en upphöjning exempelvis ett trappsteg alternativt en stepbräda. Använd skor. Går upp på tå med båda benen, för över kroppsvikten på den skadade foten och sänk långsamt ner till ytterläget. Upprepa. Träningen får kännas i senan.

2. Excentrisk-broms-träning av vadmuskulaturen med BÖJT KNÄ.  
Utför 15 repetitioner i 3 set.



Stå med främre delen av foten på en upphöjning exempelvis ett trappsteg alternativt en stepbräda. Använd skor. Går upp på tå med båda benen, för över kroppsvikten på den skadade foten och sänk långsamt ner till ytterläget. Upprepa. Träningen får kännas i senan.

**Den totala träningstiden är 12 veckor.**

**Vecka 1 och 2** utförs övningarna 2 gånger per dag med kroppen som belastning.

**Vecka 3** ska belastningen ökas. Använd ryggsäck med vikt i som successivt ökas under träningsperioden.

Smärta från senan under träning är tillåten.

Alternativ träning, exempelvis cykling och simning samt generell styrketräning är tillåten.