

Skavanker, Del 1 - Seneskedehindebetændelse

Skrevet af, Thomas Hansen, Instruktør-elev – Frederiksværk Motionscenter

Døjer du med seneskedehindebetændelse eller har interesse i skavanker af denne slags, så vil nedenstående måske vække din interesse.

Senerne, der løber forbi hånd- og fodled, er omgivet af såkaldte seneskeder. Disse beskytter senen mod knoglerne, og er desuden foret med slimhinder, der gør, at senen kan bevæge sig frit og uden gnidninger. Opstår der irritationstilstande i seneskedernes slimhinder, kaldes dette for *seneskedehindebetændelse*. Tilstanden er en irritationstilstand, og der er altså ikke tale om en infektion med bakterier.

Seneskedehindebetændelse er en form for overbelastning af senen. Det kan f.eks. være mange gentagne bevægelser i forbindelse med computerarbejde, samlebåndsarbejde eller lignende. Det kan også forekomme ved sportsudøvelse, hvor den kraftige brug af musklerne overbelaster senerne, som så irriterer seneskeden eller senehinden.

Når seneskeden irriteres, hæver den. Dette giver mindre plads til senen, og dennes funktion nedsættes. Går man rundt med dette over længere tid, kan seneskeden danne arvæv og skrumpe. Dette kan medføre en permanent nedsat funktionsevne i, og af den pågældende sene.

Er man så uheldig at få seneskedehindebetændelse kan symptomerne vise sig som:

Smerter der i mindre eller større grad er til stede i hvile, som dog kraftigt forværres ved brug af senen.

Ømhed når man trykker på senen.

Hævelse over senen.

Knitrelyde, der ved brug kan høres, efter at lidelsen er helet op. Dette skyldes arvæv i seneskeden.

Oplever man disse symptomer er det vigtigt at man opsøger egen læge, for at få vished om at man har seneskedehindebetændelse, men også for at få klarlagt en efterfølgende behandling.

Behandlingen ved stærke smerter består for det meste af fuldkommen ro, og evt. aflastende skinnebehandling. I svære tilfælde, eller hvis det ikke hjælper med før nævnte behandling, kan man give indsprøjtninger med binyrebarkhormon (steroid) ind i vævet omkring senen. Er der tilkommet arvæv, som hindrer senens bevægelighed, kan man, med et kirurgisk indgreb spalte seneskeden, så der bliver mere plads til senen.

Når smerterne er aftaget, er det vigtigt at stimulere vævet med træning. Det øger styrken, og man kan så småt begynde at belaste det skadede område igen.

Når man skal genoptræne en skade som denne er det en god ide med mange gentagelser. Herved øges vævets blod- og lymfecirkulationen.

Mærker man efter nogen tid at man ikke bliver øm, eller "mærket" af de mange gentagelser, kan man sætte lidt mere belastning på sine øvelser, og samtidig sætte antallet af gentagelser ned.

Ydermere vil det være en god ide at tilføre kroppen nogle sunde naturlige fedtsyrer. Det kan f.eks. være en håndfuld mandler, 2 gange om dagen. Er man ikke så glad for mandler er nødder eller avokado et lige så godt alternativ.

Nogle eksempler på genoptræningsøvelser kunne være:

Styrkeøvelse 1.

Sæt dig med armen ved et bord, hvor hånden er fri ud over bordkanten. Undersiden af hånden skal pege ned mod gulvet. Lad hånden hænge slapt ned og løft derefter hånden op ad så fingrene peger mod loftet – gentag bevægelsen.

Styrkeøvelse 2.

Sid med armen ved et bord, med hånden fri af bordkanten. Undersiden af hånden skal pege op mod loftet. Hav en let vægt eller vandflaske i hånden og før herefter hånden fra vandret og så langt ind med underarmen som muligt. Håndleddet altså bøjes mest muligt.

Strækøvelse 1.

Stil dig med fremstrakt arm og undersiden af hånden pegende nedad. Tag fat med den anden hånd og pres hånden forsigtigt ind mod underarmen. Hold i ca. 30 sek. Gentag gerne strækket 2-3 gange.

Strækøvelse 2.

Stil dig oprejst ved et skrivebord eller spisebord med strakte arme og håndfladerne nedad og med fingrene pegende bagud. Læn dig langsomt tilbage til du mærker strækket ved albuerne og i underarmen. Hold ca. 30 sek. Gentag gerne øvelsen 2-3 gange.

Forøgelse af blodtilførslen

Knyt hånden hårdt sammen og hold spændingen i 30 sekunder og slap herefter af. Øvelsen kan laves i begge hænder samtidigt og må gerne gentages op til 10 gange.

Denne sidste øvelse er med til at øge blod- og lymfetilførelsen til det skadede område og kan på den måde være med til at fremskynde helingsprocessen.