

Fájdalom az achillesben

Az Achilles fájdalom leggyakrabban [túleröltetés következménye](#). Az ín a korral egyre rugalmatlanabbá és sérülékenyebbé válik, ezért az Achilles fájdalom szindróma középkorúakál gyakoribb mint fiataloknál.

Achilles túleröltetésének tünetei



-
- **Nyomásra érzékeny**
- **Visszatérő fájdalom** mely napokig, később hónapokig tarthat
- **Pihenésre szűnő, erőltetésre fokozódó fájdalom**
- **A fájdalom az Achilles feszülésére nő** (hegyre fel vagy futás közbeni sebesség növelése)
- Lehet **csomó vagy megvastagagodás az ínon**.
- Ha tapintjuk az ínat és közben fel le mozgatjuk a lábfejünket érezhető a **recsegés (crepitáció)**.
- **Reggel merevnek érezhetjük az inat**, és fájdalmasak lehetnek az első lépéseink.

Mi okozza a tünetegyüttest?

- A láb pozíciója, túlzott pronáció a járás gördítési fázisában
- A **feszés vádli** csökkenti a bokaizület mozgáspályáját, és fokozza a boka bedőlését (az ín húzási iránya miatt)
- Nem megfelelő **lábbeli (futócipő)**
- Magassarkú viselését követően lapos sarkú cipő viselése
- **Edzés intenzitás növelése**, különös tekintettel a **hegyre fel**, és **spint futásra**

Kezelése

- Kezdeti időszakban:relatív pihentetés ([RICE](#) megfontolandó ínsérülésről lévén szó)
- Később excentrikus gyakorlatok (némi nyújtással, masszírozással kiegészítve), rehabilitációs program

- Tünetegyüttest kiváltó biomechanikai okok azonosítása, kezelése, megszüntetése
- Megfelelő lábbeli (lábtípushoz, funkcióhoz választva!)
- [Bemelegítés](#), [levezetés](#) mindenféle sport előtt és után!
- Személyreszabott rehabilitációs program

Hollós Barnabás

Gyógytornász

Az oldal szerkesztője szerint a hatásos kezelés a következő:

- a terhelés utáni azonnali hűtés (jegeléssel kezdve – borogatással folytatva)

- terhelés előtt masszírozás és melegítő kenőcsök használata – utána gyulladást csökkentő kenőcsök használata, de mindezt csak akkor, ha nem tartósan meglévő íngyulladásról van szó, mert abban az esetben ez sem segít már.. Ilyenkor csak hosszas pihenés (1-3 hónap kihagyás), vagy szteroid injekció a választási lehetőség. Operálni ne hagyja magát mert az 1 év kihagyás és még néhány év rehabilitáció!