

Gode råd ved skinnebessmerter

Du har søgt råd ved skinnebessmerter. I det følgende kan du læse, hvordan vi typisk møder problemet, samt vores erfaringer om årsager og behandlinger.

Udvikling af skinnebessmerter

I konsultationen møder vi idrætsaktive, der søger råd på grund af ømhed og smerter i skinnebenene. Det kan være af forskellig sværhedsgrad. Ofte er det blot en lettere ømhed, som generer under selve aktiviteten og som har tendens til at lindres, når kroppen bliver varmet op. Smerterne svinder således hurtigt og er væk, når man har klædt om.

Hos andre er smerterne blevet værre, og det har efterhånden udviklet sig til ikke blot at genere under sport, men kan mærkes de næste dage ved almindelig gang. Efterhånden bliver det ubehageligt at dyrke sport, og man kan ikke deltage på det niveau, man kunne før.

Det kan dreje sig om idrætsfolk, der efter en pause eller en periode med lav aktivitet igen er startet på træningen på et hårdt underlag, fx håndboldspilleren, der efter sommerferien begynder på halgulv, eller fodboldspilleren, der går i gang med sommertræningen på tørre baner eller tilsvarende i vinterperioden på frosthård jord og kunstgræs. Det kendes også hos nye rekrutter, der pludselig bliver udsat for uvant hård fysisk træning.

Typisk tager symptomerne til, hvis de ikke respekteres. Ømheden fornemmes langs den bageste skinnebesskant, fra midten og nedefter, og kan være ledsaget af en fornemmelse af hævelse og eventuelt noget, de knitrer og føles fortykket. Af og til er der små knudrede partier, og det gør ondt at løbe. Det er mest udtalt, når hælen sættes i.



Ømheden fornemmes langs den bageste skinnebesskant, og det gør ondt at løbe.

Vanskeligt at undersøge

Ved undersøgelse er der ikke altid så meget at finde. I den akutte fase kan man få ømheden frem og mærke seneknitren og små belægninger ved muskelhindens tilhæftning ved skinnebessknoglens bagside. Generne kan være meget drilske og svære at behandle.

Respektér symptomerne

Ømhed og smerter i skinnebenene optræder typisk, når træningen genoptages efter en pause. Men du kan selv gøre noget: Respektér symptomerne fra starten. De kan ikke løbes væk!

Overbelastning er som regel forklaringen

Problemet er en overbelastning, netop fordi træningspåvirkningen har været for stor. Der er udviklet en betændelse (inflammation) ved overgangen mellem muskeltilhæftninger og knoglehinden.

Forskellige faktorer kan medvirke til, at problemet udvikler sig negativt, fx:

- dårligt fodtøj med nedsat støddæmpning
- hårdt underlag
- tendens til platfod
- for kort restitution.



En fejlstilling i fødder kan medvirke til skinnebessmhed. På billedet kan du se et normalt fodaftryk og en fod med svær platfod. Prøv selv at se efter på badeværelsesgulvet, når fødderne er våde.

SÅDAN AFHJÆLPER DU SKINNEBENS SMERTER

Den bedste behandling er aflastning

Virkningen af gigtmicin, forskellige salver, injektion, ultralyd og laser er usikker. Aflastning er således noget af det vigtigste, og det kan dreje sig om relativt lang tid, det vil sige uger til måneder.

ANDRE ÅRSAGER TIL SMERTER I UNDERBEN

Træthedsbrud

En sjælden gang imellem er ømheden ved skinnebenene nemmere at lokalisere og kan findes mere præcist som et ømt punkt, og der kan påvises et såkaldt træthedsbrud efter røntgenundersøgelse.

Disse brud opstår som følge af stor belastning i vævet og kan sammenlignes med, hvad der sker i fx fly, hvorfra man kender fænomenet metaltræthed. Bruddet udvikles på grund af utallige vibrationer, som svækker styrken i materialet.

Det samme kan ske ved overbelastning af knogler. Der er således tale om et atypisk brud. I starten kan det være svært at se på røntgenbilledet, idet det drejer sig om en meget tynd revne i knoglen, der slet ikke er tydelig, sådan som knoglebrud plejer at være. På billedet kan skaden først ses efter 2-3 uger, hvor knoglevævet begynder at reparere sig selv med kalkdannelse.

Muskellogefænomenet

En anden årsag til smerter udløst efter anstrengelser i underben kan være det såkaldte muskellogefænomen (compartment-syndrom).

Smerterne ved denne tilstand vil typisk opstå efter en vis aktivitet. Fx udløses de nogenlunde efter samme antal minutters belastning eller efter en vis løbelængde.

Der udvikles en smerte i læggen, eventuelt en strammende, krampagtig fornemmelse, som hurtigt aftager, når man holder en kort pause. Herefter kan man til en vis grad genoptage aktiviteten, men



symptomerne genopstår. Symptomerne ligner således "vindueskiggerfænomenet" (claudicatio), som ældre kan få på grund af forkalkede blodårer.

Smerterne kan desuden være ledsaget af en lidt snurrende fornemmelse ud i enkelte tæer, og hos nogle kan der også fremkomme en bule på grund af en slags muskelbrok, når trykket i musklen bliver stort.

Årsagen er, at musklerne ved megen hård træning efterhånden vokser mere end den muskelhinde, som giver muskulaturen. Ved fysisk aktivitet stiger trykket inden for denne hinde som følge af stor blodtilførsel til musklen, og denne klemmes. På grund af det øgede tryk kan der til sidst ikke føres blod nok frem, og der kommer iltmangel lokalt, hvilket giver anledning til smerte.

Behandling af denne tilstand er kirurgisk, idet det vil hjælpe at spalte muskelhinden. Dette kræver dog forudgående undersøgelse hos en specialist.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om skinnebetsbetændelse, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk.



Kontakt

Reumatologisk Ambulatorium

Tlf. 97 64 09 90

Mandag – torsdag 8.00-11.00 og 13.00-15.00

Fredag 8.00-11.00 og 13.00-14.30

Tast 1: Sekretær

Ændring af tid og øvrige spørgsmål

Tast 2: Sygeplejerske

Ved smerter og bestilling af medicin