

Hemträningsprogram till dig som har hälsenetendinos mittportion – "heavy slow"

- ▶ Programmet utförs 3 gånger/vecka med gradvis stegrad belastning enligt program nedan.
- ▶ Den totala träningstiden är 12 veckor.
- ▶ Smärta från senan under träning är tillåten. Tillåten smärtnivå sker i samråd med din fysioterapeut
- ▶ Alternativ träning, exempelvis cykling och simning samt generell styrketräning är tillåten. Löpning och övriga motions/idrottsaktiviteter sker i samråd med ansvarig fysioterapeut.
- ▶ Mer information kan du få på vår hemsida www.capioartroclinic.se

Lycka till!

Programmet utförs 3 gång/vecka

Övningar

- A: Sittande vadpress med belastning
- B: Stående tåhävning i smith-maskin, lägg en förhöjning under framfoten
- C: Tåhävning i benpress, raka ben



Samtliga tre övningar utförs enligt progressionsschema:

Vecka 1: 3 x 15 stycken
 Vecka 2: 3 x 12 stycken
 Vecka 3-4: 4 x 10 stycken
 Vecka 6-8: 4 x 8 stycken
 Vecka 9-12: 4 x 6 stycken

Hastighet vid utförande: 3 sekunder upp och 3 sekunder ner. 2-3 minuter mellan set. Vila 5 minuter mellan övningarna. Alla övningar utförs med båda fötterna samtidigt

Programmet är framtaget av fysioterapeuterna vid fotsektionen i samrådan ortopedkirurg Karin Hallin

Referens

Beyer R et al. (2015) Heavy Slow Resistance Versus Eccentric Training as Treatment for Achilles Tendinopathy. *Am J Sports Med.* 2015 Jul;43(7):1704-11

Enhet	Författare/Ansvarig	Ämnesområde	Reviderad
Rehabiliteringen	Fotsektionen	Hemträningsprogram Hälsenetendinos mittportion – heavy slow	2017-07-07