

"Senebetennelse"

Er det virkelig det jeg har fått?



"Uff, jeg har fått senebetennelse i underarmen". Mange har opplevd smerter i muskler eller sener i underarmen, skulderen, leggen eller andre steder.

*Av fysioterapeut, Sert. ART® terapeut Nicolai van der Lagen
ART® Norge Klinikken
www.artklinikken.no*

Oftest oppfatter vi dette som en senebetennelse medisinsk beskrevet som tendinit (tend = sene og it = betennelse). I realiteten skyldes det ofte en

overbelastning av sene og/eller musklene. Overbelastning av sener og muskler over lengre tid fører til vevsforandringer og nedsett oksygentilførsel. Kroppen igangsetter så en kjemisk reaksjon for å reparere det uheldige. Dette igjen fører ofte til moderat hevelse, smerte og funksjonstap. "Det er kroppens egen forsvar- og repareringsmekanisme som settes i gang".

"Har smertene kommet etter arbeid eller aktivitet som tastaturskriving, tunge løft, gjentatte små eller store bevegelser, statisk arbeid eller mye gange/løping"? Dessverre er det svært mange innen helsesektoren som fort-

satt bruker uttrykket senebetennelse. Dette har i lang tid ført til tiltak uten effekt og forvirrende resultater. Problemet er at når man bruker uttrykket "senebetennelse" så har behandlingen en tendens til å fokusere på å motarbeide betennelsen. Dette fører ofte til unødvendig medisineringsmedikamenter (NSAIDs og kortisonsprøyter). Det er derfor svært viktig at leger og annet helsepersonell er nøyaktige og kan differensiere ved undersøkelsene. Det er tross alt undersøkelsene som avgjør behandlingsformen.

"Slik er det – forskning har aldri påvist betennelse i en sene! Dersom betennelse oppstår i forbindelse med sener, skjer dette i kjeden som ligger rundt senen, og dette skjer svært sjeldent". Er det senen som er problemet så er det gjerne en såkalt tendinose. Dette er en degenerativ forandring i senen som ofte skyldes overbelastning over lengre tid. Smertene kan bli bedre ganske raskt, men gjenoppbyggingen av normalt senevev kan ta opptil 3 til 6 måneder. Dette gjøres ved såkalte eksentriske øvelser (belastning av muskel-seneapparatet mens det strekkes), og eventuelt manuelle behandlinger av musklene og sene for å øke blodsirkulasjonen i vevet enda mer.

"Vær oppmerksom på smerter som befinner seg lokalt i senefester og ledd. Svært ofte sitter problemet i muskler, slimposer og nervevev". Dessverre så har mange en tendens til å kategorisere nesten all smerte som oppstår i nærheten av en sene som "senebetennelse". Dette igjen kan medføre til tiltak uten ønskede effekt.

Den amerikanske hjerteorganisasjonen anbefaler ikke-medikamentell tiltak som første behandlingsalternativ. Disse medikamentene kan medføre en økt risiko for hjer-



teinfarkt, hjerneslag, hjertesvikt og høyt blodtrykk. Nye studier fokuserer på mulig risiko for hjerte- kar bivirkninger ved bruk av ikke-steroid antiinflammatoriske midler (NSAIDs). EUs vitenskapelige komité har derfor startet ny gjennomgang av disse legemidlenes sikkerhet.

3 gode råd for behandling og forebygging av sene- og muskelplager:

- Unngå store, gjentagende eller akutte belastninger som "skippertak", tunge løft, ensidig arbeidsmønstre eller harde treningsøkter.
- Sørg for riktig progresjon, enten det gjelder fysisk arbeidsinnsats eller trening. Snakk for eksempel med treneren eller fysioterapeuten for å få riktig og kyndig veiledning.
- Sørg for mest mulig variasjon i jobbsituasjonen og treningen.

Flere tiltak er oftest nødvendig for å behandle og forebygge sene- og muskelproblematikk. Tilpasning av arbeidsoppgavene på arbeidsplassen og endre eller justere treningsopplegget og fritidsvanene er de viktigste faktorene.

Medikamentell behandling og operasjoner bør være de aller siste alternativene dersom ikke andre tiltak har gitt tilfredsstillende resultater eller indikasjoner støtter slik fremgangsmåte.

