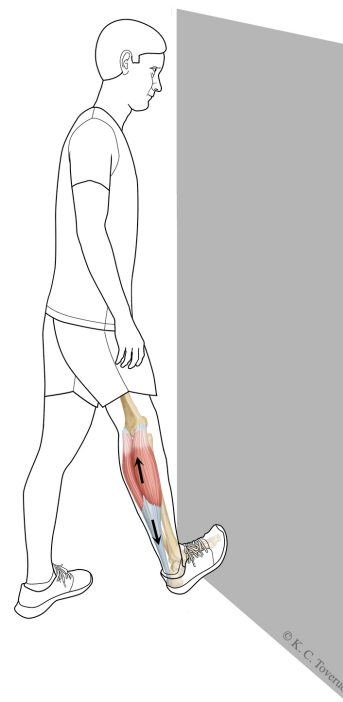
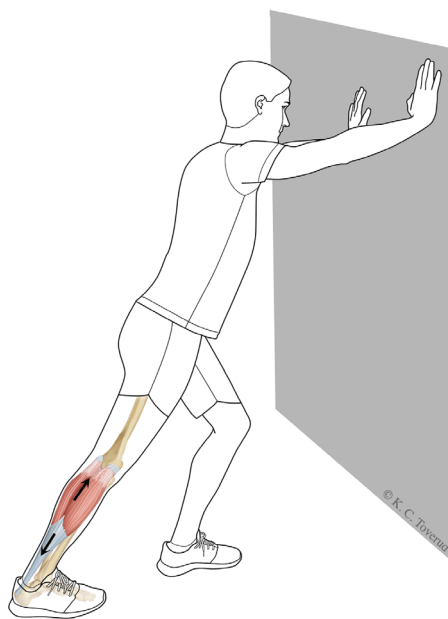


Tøyninger ved stram gastrocnemius muskulatur



Illustrasjoner: Kari Toverud

TEKNIKK 1

Stå med tærne / forfot på en trappekant. Stå med strakt kne. Senk hel mot underlag.

TEKNIKK 2

Stå oppreist og len deg mot en vegg. Plassér en fot i behagelig avstand fra veggen. Tærne skal peke rett forover og helen være i kontakt med underlaget. Hold ryggen rett og len deg mot veggen.

TEKNIKK 3

Stående, sett tærne/fot mot en vegg. Med rett rygg og strakt kne bøyer du deg / presser kroppen forover. La all bevegelse gå i ankelledd.

Øvelsene tøy gastrocnemius-muskulatur og achillessene.

Stram leggmuskulatur/ gastrocnemius kan være årsak til mange fotproblemer.

Varm lett opp før øvelsene, rask gange, sykling etc, 5-10 min.

Gjennomfør 10-15 tøyninger, hver tøyning 20-30 sekunder, 3 repetisjoner.

Om stram/kort gastrocnemiusmuskulatur

Du har fått denne informasjonen fordi kliniske tester viser at du har stram/kort leggmuskulatur. Dette kan være av betydning i forhold til dine plager, eller årsak til dine plager.

Det er høy forekomst av stram gastrocnemius-muskulatur i befolkningen, og spesielt hos de som har plager i fot/ankel. Leggmuskulaturen blir hos mange gradvis strammere gjennom livet, hos noen mer uttalt.

Noen eksempler på diagnoser og plager som kan være forsårsaket av stram gastrocnemius:

Smerter i forfot/midtfot/heler, Plattfot, Tverrplattfot, Feilstillinger som hallux valgus, skjev stortå, feilstilling i tær, Betennelse i achillessene og andre fot-/ankelsener, Plantar fasciitt (Hælspore), Slitasje/arthrose i fot, Beinhinnebetennelse, Leggkramper, Stivhetsfølelse i legger/føtter.

Udiagnostisert stram gastrocnemius kan medføre betydelig skade i fot/ankel om det forblir ubehandlet.

Behandling av gastrocnemiusstramhet er viktig både for å forebygge og som del av behandling av fot-/ankellidelser. Behandlinger kan være ikke-operative og operative.

Tøyninger

Tøyninger tilrådes hos alle med stram leggmuskulatur, såvel hos unge som eldre. Tøyninger vil kunne øke muskellengde og redusere plager, bedring kommer etter lang tid. Tøyninger må vedlikeholdes, bedringen forsvinner ved opphør av tøyninger.

På forsiden har du oppsett på tøyninger som er effektive mot stram gastrocnemiusmuskulatur.

Kirurgisk behandling

Dersom tøyninger og andre tiltak ikke gir tilstrekkelig effekt, kan leggmuskulatur i mange tilfeller forlenges gjennom en liten operasjon. I tillegg kan det vurderes operasjon av følgeskadene som har oppstått.

Ved klinikken er det av undertegnede utført flere hundre operasjoner med nyere metode. Gjennom et lite snitt i knehasen oppnås forlengelse av muskulatur. Når operasjon tilrådes, gir dette nesten alltid en betydelig gevinst/bedring. Du tillates full belastning umiddelbart. Resultatene er svært gode hos de aller fleste.

Videre undersøkelser

Ved fotrelaterte plager kan det være nyttig å gjøre nærmere undersøkelser som digitale trykk-/belastningsmålinger, scanning og ganganalyse.

Resultat av slike undersøkelser kan være av stor betydning for ytterligere behandlingsråd.

Mer omfattende undersøkelser med belastningsmålinger med avansert digitalteknologi får du utført hos meg og mitt team ved Skandmedklinikken, Kjelsåsveien 168A.

Kontakt meg gjerne!

Mvh Dr Øyvind Gallefoss,
spesialist generell og ortopedisk kirurgi

FOR VIDERE KONSULTASJON kan du kontakte Dr Øyvind Gallefoss, ved Skandmedklinikken:

 **Skandmedklinikken**

post@skandmedklinikken.no

Tlf: 90 70 55 00