TEAM DANMARK

Tidlig fortykkelse og ømhed af senevæv er et tegn på en overbelastningsskade, mens klinisk bedring af dette godt kan ske uden normalisering af senetykkelse.

Resultat-uddrag er fra 2 videnskabelige artikler dels i European J of Sports Sci e12303, 2025 ”One-year follow up of clinical and morphological outcomes in elite athletes with early-phase lower extremity tendinopathy” af Marc Seidler og medforfattere, og dels i Scand J Med Sci Sports e14732, 2024 ”Clinical and imaging outcomes over 12 weeks in elite athletes with early-stage tendinopathy” af Christopher Strandberg Meulengracht og medforfattere.

Formål

Hos danske elite-atleter har vi undersøgt hvad der sker med senevævet i starten af en overbelastningsskade i knæ-sene eller achilles-sene, og hvordan den kliniske bedring efter behandling er koblet til hvordan senen ser ud.

Konklusion

Når man begynder at udvikle sene-overbelastningsskade (“tendinopati”) er senen øm, begynder at blive tykkere og der er øget blodgennemstrømning i senen. Når man behandler tilstanden med trænings modifikation så bedres symptomer, men størrelsen af senen aftager ikke nødvendigvis. Jo mindre øget blodgennemstrømning, jo mindre reduktion i funktion og jo mindre senen er vokset, desto hurtigere kommer man sig klinisk.

Forskerne udtaler

Fundet af hvordan klinik og billedmæssige fund i den overbelastede sene ændrer sig hos elite-idrætsfolk er vigtigt for at kunne rådgive om træningsreduktion og om hvornår man kan genoptage idræt i fuldt omfang igen. Budskabet om at hvis man fanger tilstanden tidligt, så tager det kortere tid at komme sig, er et vigtigt budskab hos alle typer af atleter.

Team Danmark udtaler

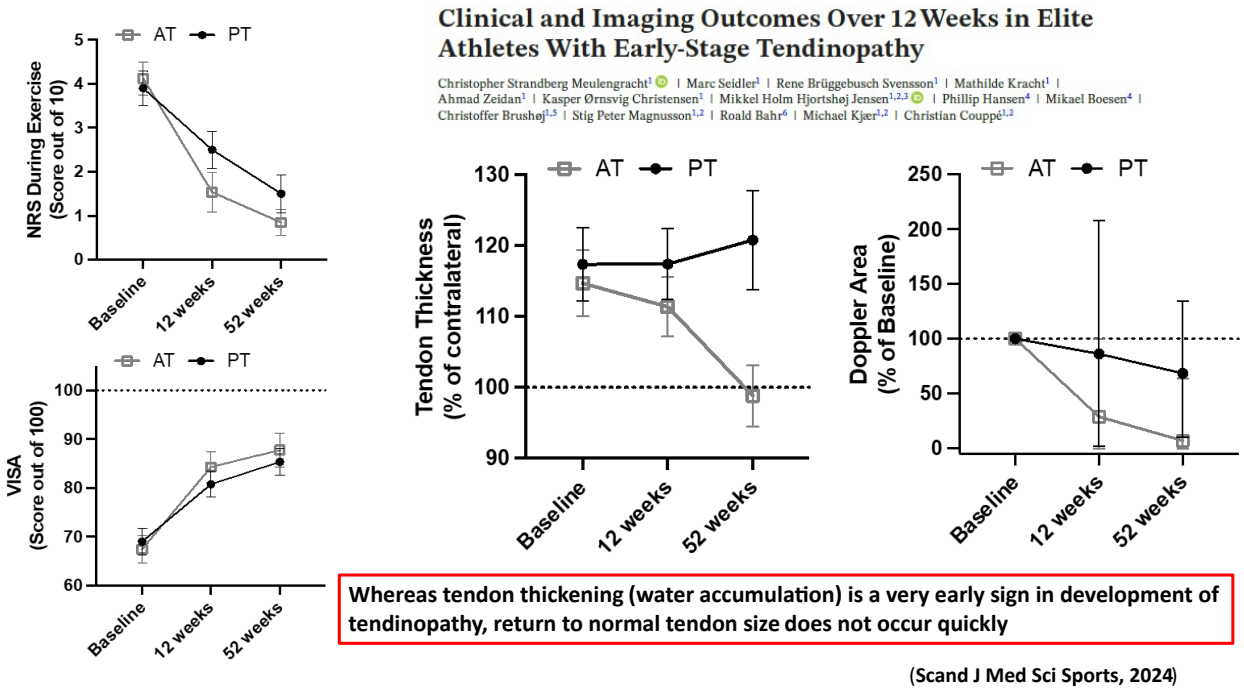
De to studier er centrale, fordi de fokuserer fuldt på eliteidrætsudøvere og fremhæver vigtigheden af at sammenholde atletens egne symptomer med kliniske fund. Resultaterne viser, at et tidligt og tæt samarbejde mellem atlet og behandlerteam er afgørende for en hurtig tilbagevenden til sport på højt niveau.

[Dato for indmelding]

Studierne identificerer desuden tidlige faresignaler, kliniske fund og understreger behovet for hurtig tilpasning/ justering af træningsbelastning.

Særligt fremhæves ømhed i senen som et centralt tidligt tegn, som atleten selv kan identificere. Ved at handle proaktivt på dette stadie kan man ofte forhindre, at en potentiel overbelastningsskade udvikler sig til en fuldbyrdet skade.

Fakta:



(**Scand J Med Sci Sports, 2024**)

Artikler der danner grundlag for ovenstående.

Marc Seidler, Rene B Svensson, Christopher Meulengracht, Kasper Ø Christensen, Christoffer Brushøj, Mathilde Kracht, Mikkel H Hjortshoej, S Peter Magnusson, Roald Bahr, Michael Kjær, Christian Couppé. One-year follow up of clinical and morphological outcomes in elite athletes with early-phase lower extremity tendinopathy. European J of Sports Sci e12303, 2025.

Christopher Strandberg Meulengracht, Marc Seidler, Rene Brüggebusch Svensson, Mathilde Kracht, Ahmad Zeidan, Kasper Ørnsvig Christensen, Mikkel Holm Hjortshøj Jensen, Phillip Hansen, Mikael Boesen, Christoffer Brushøj, Stig Peter Magnusson, Roald Bahr, Michael Kjær, Christian Couppé. Clinical and imaging outcomes over 12 weeks in elite athletes with early-stage tendinopathy. Scand J Med Sci Sports e14732, 2024.

[Dato for indmelding]