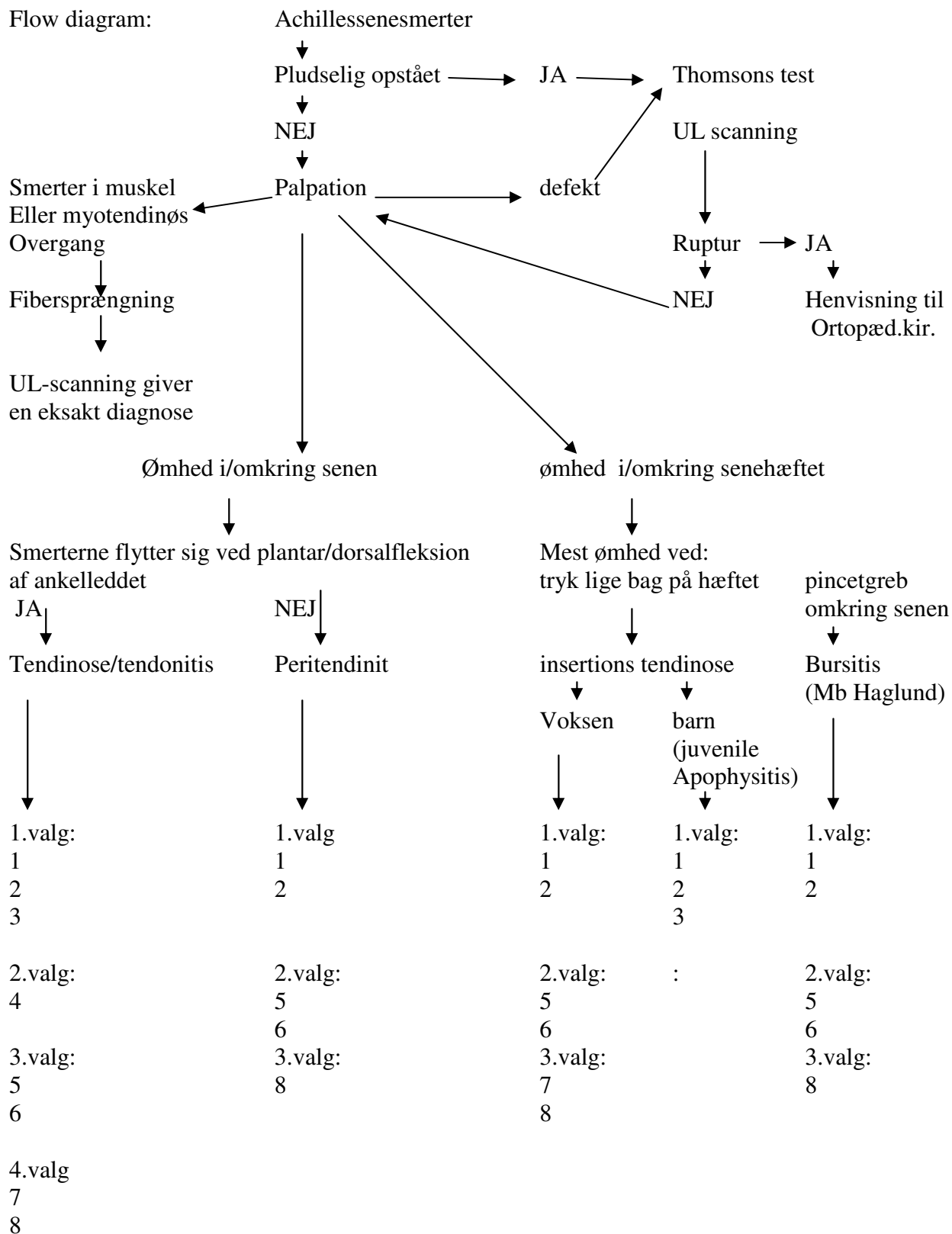


(31,32)

Gradinddeling af kroniske Achilleseskader			Behandlingsforslag og varighed	
Grad	Smerteoplevelse	Præstation	Anbefalet aktivitet, Behandling	Skønnet varighed af behandlingsforløb
1	Kun til stede efter aktivitet	Normal	Fortsæt aktivitet. Is efter aktivitet. Eccentrisk træning. Afdække interne og eksterne faktorer	< 2 uger
2	Under aktivitet, men svinder umiddelbart efter ophør	Normal	Modificere aktiviteter. Is efter aktivitet. Eccentrisk træning.	> 2 uger
3	Under aktivitet og varer 1-2 timer efter ophør	Normal eller kun let nedsat	Omlæg aktiviteter, nedsæt omfang min. 25%. Indlæg pauser. Is efter aktivitet. Eccentrisk træning.	.> 6 uger
4	Starter ved aktivitet og varer > 2 timer efter ophør	Nedsat	Yderligere reduceret aktivitet. Is efter aktivitet. Eccentrisk træning. Evt. medicinsk behandling	> 3 måneder
5	Starter øjeblikkeligt ved aktivitet som involverer senen og varer mange timer efter ophør, dog med smertefri perioder i hvile	Meget nedsat, evt. ophørt	Yderligere reduceret aktivitet, evt. andre former for aktivitet. Is efter aktivitet. Eccentrisk træning. Evt. medicinsk behandling	> 3 måneder
6	Konstant	Ophørt	Langvarig (måneder) nedsat aktivitetsniveau. Lang rehabilitering. Evt. medicinsk behandling og ved manglende effekt eventuelt kirurgisk behandling.	> 3-6 måneder

Flow diagram:



1: Aflastning, 2: Biomekanisk korrektion, 3: Strækøvelser, 4: Eccentrisk træning
 5: lokal steroid injektion, 6: NSAID tabl/gel, 7: eksperimentel behandling, 8: kirurgi