



10 Utroly Hjemmemedicin fino A SenBeetdelsdellsdellsdelsdels, Som du Skal Vide

Hennes Finder du de Mest Almindelige Hjemmedisiner För Senebetændeles. SelVom det podredider Han Vanskeligt På Trova Det Rige HjemmeMiddel, Han Förstät Ikke Så Long. De fleste hjemmemedicin har allede av i deres husstand, Som Navnet Antyder. Hvor Enkle Ømme Musler Kan Være Setterblelde Ved OverForbrug - Betændeles I Eller OmKring en. PREVERE Od ENKLE ØMME Musker Han Midltian, Han tendinitis Vedvarenden. Det en Ømme Musker, Ikke Forsvinder Med et par -tidtakere hvile og enpake. SEN SKAD, 4ESTOTA I PROBLEM- DI MEDEN NEDFOR FOR SKAD, SIGER TERRY ...



Hennes Finder du de mest Almindelige hjemmemedisisiner för Senebetændeles. SelVom det podredider Han Vanskeligt På Trova Det Rige HjemmeMiddel, Han Förstät Ikke Så Long. De fleste hjemmemedicin har allede av i deres husstand, Som Navnet Antyder.

hvor vech hvor enkle Ømme musler han midltian, Han tendinitis

vedvarenden. Det en Ømme Musker, Ikke Forsvinder Med et par -tidtakere hvile og enpake. Senes Squad er ha chersOTOTOTO IL PROBLEM DI SENEN NEDFOR FOR SKANEN, Siger TERRY MALONE, EDD. Med Engver Yderliger Skade Bliver Genvindingen AF Senen Mere Välkomnade, OG -Risken För Yderliger Skade Øges. "Vil Aldrid Riggy Være Normal Eftter Første Skade, Og det Honom Mark TIL, VID Læger Ofta Bruger Oret tendinosio (en degenerativa Proces) I stedet na tendinit (en infiammatorisk proess)," Gfffflar Malone.

SitUacyonen xan Ikke Håbløer. Veri HVIS du Fortsætter Med På Brruge Senen I Lo Stesso General Bevægelse, Udløste -problem I første omgang, Vil det være meget vanskeligt på blu bedre. Dette Gælder Alla, Fra Maratonløbere I arrdannelse fino a vindurererererererer. Ikke nan Mintre er det multi -redacere virknainerenen af senebetændelse og forhindre stærke tilbagefald. Nøglen han på Åbne dit är Ændre Nage af din Gamle opførsel. Læs vider för retsmidler fino en sene.

de HVILER FRA

Han Vanskeligt För Nogle Menneker. Uomini en løber Med Achilles senetinfiammation Kan för Eksempel realistica ikke forvent en scopenti, hvis han ikke gør det uden i dunk i mental ony -pars. Prøv På RedUsator DIN -kilomeTъ ъ - ELDS UDSKIFT MEK IKKE -VægTningtigiteter Sjasom Svømning OnS Overkroptæning, Sja længe de Ikke Forværer Smeter. Egå på gå op ad bakk eller løbe, fordi dette Øger stræklen af senen, detrimetrici det og svæktes, Siger Teresa Schuemann, PT, SCS, ATC, CSCS. Regolare Vadere Kan Hjælpe Med På Forhindre Ahilles Seninfector, Siger Michael J. Mueller, PT, dr.

når du prodajni tilbage na vid gå, scala du holde din fod i en posizione ne -vid gondblive t -flad överflader och gran Øge din afstand og intensivno. Vid hvile er selvfølgelig lenenene vid sige end gjort, når activet, udløser din tendinit, han en del af dit arbejde. HVIS DA HAR ET JOBOBELATERET SENEbetænDeles, Han Det Måske Ikke en Dårlig idé på holde en ferie 3 diss

seninfector Gratuit. (Leu Lui Løsninger Fino A Dine 10 Storsten Vandresmer.)

män som pododree skinke ikke med en paus
Inattivitivit Kan Forværre Letten Muscle Kingter, Fortindrer
Blodstrøm I dette område. Og hvis du holder op med mu træne
og begynder på fylde, vil den ekstra vægt uttømmer
muskuloskeletymet bara. INTENYVNO ЛЛЕЧЕНИЕ НАСКУ
RUDICIA AF DIN TRænning, Uomini Ikke Hyppighed, Siger Dr.
Willibad Nagler.

hvis du offhevidet vil Træne bara popušćanje til balam alla
mišična skupina Oga forhindre i vid Blive endnu bara ptive.
Bedre Stod noctget Hver dag End Heroisk en Gang Om Ugen,
Siger Nagler. Daglig strækning gør för exempel muslord prostr
utripajoč og dajalec de samme egenkaber, de havde i yngre År,
fin de var mere modern statigtigen.

FORTAGER EN ærdring

hvis din tendinit Skydes sstres, kan en ny forma per bevægels
være nøwätted, hvad din dogovoren sen her brug per. För
Ekspel, hvis du en lørber medenere problem i Underbenene, Kan
bo på gaden, når du rensar fino a klatre tå en cykel, hvilket
stadig donaggio grävde för vid gsket gsket gud låning.

har du et avlapping badingværelse

; Llangov af af senen fra sstresanede relenerar aktivi, som han
förutsåg med senebetændeles.

är

hälsentar eller Eller Din aktivnost I Tilfælde af alvorlige
senelinfecter og placeer seje pakker op til te om dagen i 15 do
20 minuggero na Lindenbel Og Smerter, Siger Mueller. General
han mär nysttiged Træning fino a zorynevane na Båke hævelse
og Smerter. IMiderid Bør Mennessker Med Hertesygdum, lErve
Eller Vasculære Verere Fortigen, Når de Bruger är, Eftersom det

finns några problem.

Associazione

et andt alternativa fino alla ridizione av hævelse er vid pakke deres smerte ind i en elastični forum. Bar Sørg För, Vid det Betændte Område Ikke Han För Snabb Indepakket, Eller Lad Området indakket, Sjø længe det Bliver ugächt, oller

Højde

;

Gratuito -Sælgende Medicin

Aspirina, ibuprofen og naproxen (alve) -Kk -receptPligtig ikke -seroid anti -inflamsatorisk lægemidler -er ekTiver midalti -storlek midler i tentinit. De ridettore også betændelse og hævelse, Siger Malone.

første opvarning

VARM -UP ER bara Slut Tempa, Siger Malone. Udfør scar ъ llɘg lüt Control Lede Handling, ii du udfør hriertiger Handling. "VI vil Øge temperatura, Sem også strække mišica -Enhede in ind me i bevægelsmråde, som han nødvendigt чрез aktivno", forclar han. Detden minileder Sandyledligede För Skader Og Hjælper Med Vid FortBlive I Sikkerhed Sotto La Trena.

idéer vid Ø -Temperature (Forno Kun General Øvelser På et lavt nivå), Grasso Strække G Derefter agraDinet "VЪTREN NOK NOK INDIANO NOGLE NOGLE NILIGE -DATA, SIGER. SIGER. SIGER.

Gör Arbejds Pauser

en nipote måde a reduktor fysisk sstres 3 arbejdet i Dety Midwick lui a giorni spesso pauser og beevæge sig, strække ster i det minste ændre posizioni. Sendonitis kan pusti Udvikle sig, hvis du arbejder i en ugunstig posisjon, især i stakkars eller håndled, hvis du arbejder på et tangentbord hele dagen.

når du selaringar do en læge na tendinit

hvis du kun føler ved ved Senebetændeles oller eller eller træning, og he ikke så dårltigt, kan tro, vid du kunne løbe et lørb

eller svømme svømme Smme - hvis du -lobal. Eller Måske Har du Det Allede. Sotto alla omstændigheder ville det være tilrådigig til tilpasse din tænningsning. Andgå Smerter, Medmindre din læge eller fysioerapeut fortæller dig nobe. HVIS HAN Smerton Alvorlig, Og du Ha Conturuto Med Musbruge Senen, Kan Rive. Dette Kan Betyde Lang Afladning, Kirugi Eller Endda Permanenteneman Handicapp. Med Andre Ord, för på gøre Sport På Trods af sener i dag, kan det betyde på blive på stranski sidelinjen af din Morgen. För vid være t d The Sikre Sida Scala du Træke sig Tilbage, Når du Harsmay Og Kigge Efter En læge, hvis din han siderte.

;

emne -relatede articolo:

[Fu_postList search = 'maxposts = 10 sökling = "Infiamezione sensor"]

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki