

CHEAT SHEET

	DOSIS	DOSIS	BEHANDLING	METODE
	rESWT	fESWT	INTERVAL	LEJRING
Achilles tendinopati	8-12Hz, 2-2500 anslag, 2-3 bar	8-12Hz, 1500-2500 anslag, 0.02-0.2 mj/mm ² til max	3-4 x i alt; 1/uge	Fremliggende med foden udover briksen, med anklen i neutral stilling
Plantar Fasciitis	10-15Hz, 1500-2500 anslag, 2-4 bar	6-10Hz, 2-2500 anslag, max tolererbar dose	3-5 x i alt; 1/uge	Patient prone. Behandling fokuseres over palpatoriske punkter (3-5 stk).
Gonartrose	8-14Hz, 2-3000 anslag, 1-3 bar	8-15Hz, 1-3000 anslag, <0.28 mj/mm ²	3 x i alt; 1/uge	Rygliggende med knæ i 90 graders fleksion. Antal slag fordeles på det mest smertefulde på led linjen og patellofemoralt.
Patella tendinopati	9-12Hz, 1500-2500 anslag, 1.5-3 bar	4-8Hz, 2-2500 anslag, 0.08 mj/mm ² til max	3-5 x i alt; 1/uge	Rygliggende, knæ flekteret i 30 grader
Laterale hoftesmerter	8-12Hz, 2000 anslag, 2-4 bar	4-8Hz, 1500-2500 anslag, 0.15 mj/mm ² til max	3 x i alt; 1/uge	Sideliggende i decubitus stilling. Mest smertefulde område over trochanter samt TrP
Skuldertendinopati	2,500 slag per behandling (500 slag 1.5 bar , frq 4.5 Hz og 2,000 slag med 2.5 bar frq 10 Hz	4-8Hz, 1800 anslag, 0.2mj/mm ² til max tolerance	3-4 x i alt; 1/uge	Siddende eller liggende, hånd på lænd eller så tæt som muligt afhængig af smerter.
Frossen skulder	8-10Hz, 2000 anslag, 3.5bar	8Hz, 1200 anslag, 0.1-0.3mj/mm ²	4 x i alt; 1/uge	Patienten siddende. Der behandles i mindst 2 områder, men gerne 3. 1. 1 fingers bredde lat for proc coracoideus 2. Over GH leddet, 1 fingers bredde lateralt for spidsen af acromion
Lateral epikondylitis	4-10Hz, 2000 anslag, op til max tolerance	4-10Hz, 2000 anslag, op til max tolerance	3 x i alt; 1/uge	Siddende, arm understøttet med skulder i 45 graders abduktion, albue i 90 graders fleksion. Mest smertefulde område ved palpation behandles.
Karpaltunnelsyndrom	4-6Hz, 1-2000 anslag, 1-4 bar	3-4Hz, 1-2000 anslag, 0.03-0.29 mj/mm ²	3 x i alt; 1/uge	Siddende med flekteret og supineret albue N. medianus i linjen fra os pisiforme og os. scaphoideum. 2 cm proksimalt fordeles antal slag over n. medianus. Behandling skal være smertefri.
Lændesmerter	10-15Hz, 2-3000 anslag, 2-3 bar	5Hz, 1-2000 anslag, 0.1-0.2 mj/mm ²	1-2/uge i 4-6uger	Patient prone. Behandling fokuseres over de mest smertefulde punkter, der findes ved palpation paraspinalt og glutealt. Bemærk at undgå direkte knogleudspring ved brug af radierende såsom spinosi og SIPS. Altid kun til tolerance.
Coccydyni	4-6Hz, 1-2000 anslag, 1-4 bar	6-8Hz, 3000 anslag, 0.20 mj/mm ²	4 x i alt; 1/uge	Patienten i bugleje. Anslag mod led ved fESWT og rESWT i led og nates
Pseudoartrose / non-union	-	8Hz, 2500-3500 anslag, 0.25-0.35mj/mm ²	1-3 x ialt; 1/uge	Se fakta ark for detaljeret beskrivelse

