

TEAM DANMARK

KURSUS I SPORTSSKADER
- FOREBYGGELSE-TRÆNING
- BEHANDLING

AKUT SKADE
OG GENOPTRÆNING



TEAM DANMARK

FORMÅL MED KURSET

→ AT I LÆRER AT UDFØRE KORREKT AKUT SKADES-
BEHANDLING

→ AT I FÅR INDSIGT I KROPPENS ADVARSELSSIGNALER

→ AT I FÅR INDSIGT I PLANLÆGNING AF TRÆNING FOR AT
FOREBYGGE SKADER

→ AT I FÅR INDSIGT I HVORDAN MAN KAN GENOPTRÆNES
EFTER EN SKADE

→ AT I FÅR KENDSKAB TIL RESTITUTION I FORBINDELSE
MED TRÆNING

→ AT I FÅR KENDSKAB TIL PRÆSTATIONSFREMME OG
FOREBYGGENDE TRÆNING

AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 2

TEAM DANMARK

SKADES DEFINITION

	AKUTTE SKADER	OVERBELASTNINGS- SKADER
ÅRSAG	For høj belastning på engang	For mange gentagelser
OPSTÅR	Pludseligt	Over tid
BEDRING	Oftest værst de første dage	Bedres af pause/hvile, men kommer ofte igen ved fornyet belastning
EKSEMPLER	Forstuvning, brud, slag, fibersprængning	Overbelastning af sener ved knogle-tilhæftninger. F.eks i lyske, albue, skulder, underben, fod
SPORTS- GREN	Højhastighedsidræt, idræt med hurtige retningsskift, faldrisiko og kontaktsport	Udholdenhed, teknisk prægede idrætsgrene og idræt med mange træningspas

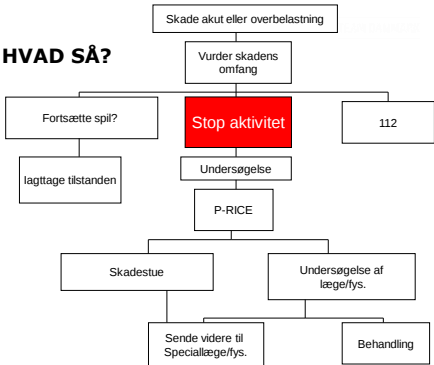
AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 3

SPORTSSKADE KURSUS DEL 1

1

SKADET – HVAD SÅ?



AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 4



BRUG NETVÆRKET I FORBINDELSE MED EN SKADE

- DET ER DIT ANSVAR, AT FORTÆLLE DIN TRÆNER OG DINE FORÆLDRE HVIS DU HAR EN SKADE
- BRUG KAMMERATERS ERFARING FRA LIGNENDE SITUATIONER, HVAD GJORDE DE, HVAD VAR GODT/IKKE GODT
- VURDER OM SKADEN KRÆVER HJÆLP FRA ANDRE
- KONTAKT EN BEHANDLER UMIDDELBART EFTER SKADEN OG FÅ DEN VURDERET OG FÅ LAGT EN PLAN. OG HELST I GOD TID INDEN EN VIGTIG KONKURRENCE
- DET ER DE FÆRRESTE SKADER DER BARE FORSVINDER AF SIG SELV

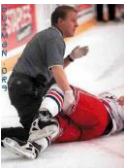
AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 5



AKUT SKADE

- SKADEN KOMMER SOM LYN FRA EN KLAR HIMMEL
- ABSOLUT INGEN TVIVL OM AT MAN ER SKADET. UMULIGT AT FORTSÆTTE
- NOGLE KAN FOREBYGGES!



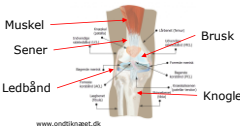
AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 6



HVAD SKER DER I FORBINDELSE MED EN AKUT SKADE?

- LEDBÅND, SENER, MUSKLER ELLER KNOGLE PÅVIRKES UD OVER DERES NORMALE STRÆKKE OG EFTERGIVELIGHEDS EVNE
- BLODKAR BRISTER
- BLOD SIVER UD I LED, TIL MUSKLER, SENER OG LEDBÅND
- DEN EKSTRA VÆSKE TRYKKER PÅ NERVE ENDER
- DER OPLEVES SMERTE



www.sportsskade.dk

AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 7



AKUT BEHANDLING

- VURDER SKADEN
- P-RICE IVÆRKSÆTTES
- P – PROTECTION (BESKYTTELSE)
- R – REST (HVILE)
- I – ICE (IS)
- C – COMPRESSION VIGTIG!
- E – ELEVATION (SKADET DEL HÆVES OP)

RICE HVER ANDEN TIME I 20-30 MINUTTER – INDTIL HÆVELSE MINDSKES

AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 8

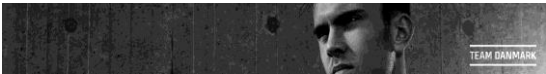


HVORFOR P-RICE?

- STOPPE OG MINDSKE BLØDNING PGA. AT BLODKAR TRÆKKER SIG SAMMEN
- BEGRÆNSE HÆVELSE SOM OPSTÅR SOM FØLGE AF BRISTEDE BLODKAR.
- NEDSÆTTE DEN DIFFUSE BLØDNING UD I DET OMKRING LIGGENDE VÆV
- NEDSÆTTE SMERTE PGA. KULDEN FRA ISEN OG FORDI VÆVET BLIVER MINDRE SPÆNDT - NEDSÆTTER PÅVIRKNINGEN PÅ NERVEENDERNE I VÆVET
- HÆMME IRRITATIONSTILSTAND INDE I VÆVET

AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 9





HVORDAN?



HVORFOR?



HVOR LÆNGE?



AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 10



PRAKTIK

TO OG TO AFPRØVE AT
LÆGGE KOMPRESSIONSBIND
OG IS PÅ "SKADET" ANKEL





AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 11



**HVAD SKAL DER VÆRE ADGANG TIL I
TRÆNINGSMILJØET?**

- ELASTIKBIND
- KNUST IS
- PLASTIKPOSER TIL IS
- ENGANGSISPOSER
- PLASTER
- STERILFORBINDING
- VABELPLASTER
- ALBUESTOKKE TIL AFLASTNING
- SPORTSTAPE
- KONDICYKEL



AKUT SKADE

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 12



SKADE OG GENOPTRÆNING

- HVORNÅR ER JEG KLAR IGEN?
- AFHÆNGIG AF SKADENS OMFANG
- HVILKET VÆV DER ER SKADET



????

SKADE OG GENOPTRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 13



HELINGSTIDER

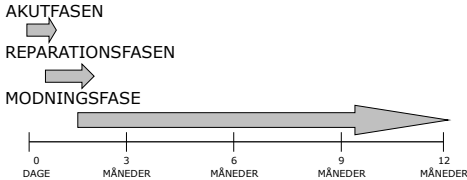
- MUSKLER → 2-8 UGER
 - KNOGLER → 3-8 UGER
 - SENER → 6-9 MDR
 - LEDBÅND → 6-12 MDR
 - LEDBRUSK → >12 MDR
- OPTRÆNINGEN MÅ PLANLÆGGES UNDER HENSYNTAGEN TIL DEN SVAGESTE/LANGSOMST REAGERENDE STRUKTUR.

SKADE OG GENOPTRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 14



HELINGSFASER



SKADE OG GENOPTRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 15



TRÆNINGSPLANLÆGNING EFTER EN SKADE

- ÆNDRER KUN EN PARAMETER AF GANGEN
- TRÆNINGSSOMFANGET SKAL STIGE, FØR INTENSITETEN SÆTTES I VEJRET
- TRÆNINGSHYPPIGHEDEN SÆTTES GRADVIST I VEJRET
- PAUSE DAGE I TRÆNINGEN IFORHOLD TIL SKADEN
- ALTERNATIV TRÆNING
- UNDGÅ ENSIDIG BELASTNING AF KROPPEN

SKADE OG GENOPTRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 16



ALTERNATIV TRÆNING VED SKADE

- CYKLING
- LØB I VAND
- CRAWL SVØMNING
- STYRKETRÆNING FOR RESTEN AF KROPPEN
- BALANCE TRÆNING
- FOREGÅR I IDRÆTSMILJØET

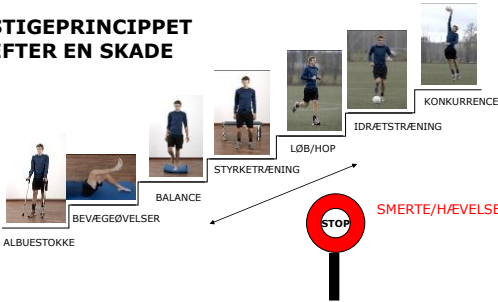


SKADE OG GENOPTRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 17



STIGEPRINCIPPET EFTER EN SKADE



SKADE OG GENOPTRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 18



TEAM DANMARK

GENOPTRÆNING

→ FORTSÆT BALANCE OG STYRKE TRÆNING EFTER DU ER TILBAGE TIL DIN SPORT

→ ANKLER OG KNÆ KAN AFLASTES MED TAPE ELLER BANDAGE. OP TIL 6 MDR. EFTER SKADEN



SKADE OG GENOPTRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 19

TEAM DANMARK

HJERNERYSTELSE

LOMMEGUIDE TIL HJERNERYSTELSE

Hjælp os, at identificere hjernerystelse hos børn, unge og voksne

Måske om hjernerystelse:

Hjernerystelse har **ikke** et enkelt udtryk, men der er flere forskellige typer af hjernerystelse, og de kan have forskellige konsekvenser.

1. Hjælp os på måder om hjernerystelse

En eller flere af følgende symptomer giver sig selv til kende:

- Tid af hovedpine
- Ligende ubehag
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger

2. Hjælp os på måder om hjernerystelse

En eller flere af følgende symptomer giver sig selv til kende:

- Tid af hovedpine
- Ligende ubehag
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger

3. Hjælp os på måder om hjernerystelse

En eller flere af følgende symptomer giver sig selv til kende:

- Tid af hovedpine
- Ligende ubehag
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger

4. Hjælp os på måder om hjernerystelse

En eller flere af følgende symptomer giver sig selv til kende:

- Tid af hovedpine
- Ligende ubehag
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger
- Uklare tanker
- Uklare følelser
- Uklare handlinger

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 20
