

KURSUS I SPORTSSKADER
- FOREBYGGELSE-TRÆNING
- BEHANDLING

OVERBELASTNINGSSKADER
OG TRÆNING



TEAM DANMARK

OVERBELASTNINGSSKADER

Håndled
Skulderled
Albueled

Træthedssbrud



Nakke smerter
Ryg smerter
Hofte og lyske
Forreste knæsmarter
Løberknæ
Knæskalssene
Skinneben

Achillesene
Svangsene
Hælgener

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

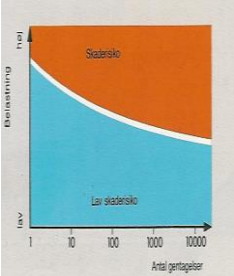
VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 2



BELASTNING

→ ET VIST ANTAL
BELASTNINGER AF EN
BESTEMT STØRRELSE
TOLERERES.

→ GENTAGES DISSE,
OVERSKRIDES
TOLERANCEGRÆNSEN OG
EN
OVERBELASTNINGSSKADE
OPSTÅR.



OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 3



OVERBELASTNINGSSKADER

GRAD	SMERTEOPELEVELSE
1	KUN TIL STEDE EFTER IDRÆTSAKTIVITET
2	KUN VED YDERSTILLINGER IKKE INTENS FORSVINDER UMIDDELbart EFTER AKTIVITET
3	STARTER VED AKTIVITET. VARER 1-2 TIMER EFTER AKTIVITET
4	UNDER IDRÆTSAKTIVITET. FORVÆRRES VED AKTIVITET. VARER 4-6 TIMER EFTER AKTIVITET
5	STARTER ØJEBLIKKElig VED ENHVER AKTIVITET SOM INVOLVERER SENEN. PLUDSELIG FORVÆRRING AF SMERTE HVIS AKTIVITET FORTSÆTTES. VARER EFTERFØLGENDE 12-24 TIMER
6	KONSTANT

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRNING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 4



OVERBELASTNINGSSKADER

GRAD	SMERTEOPELEVELSE	PRÆSTATION	VÆRIGHEED	AKTIVITET/BEHANDLING
1	Kun til stede efter idrætsaktivitet	Ingen nedsat præstation	<2 uger	Fysioterapi, is efter aktivitet Fortsæt aktivitet
2	Kun ved yderstillinger. Ikke intens. Forvinder umiddelbart efter aktivitet	Ingen nedsat præstation	>2 uger	Fysioterapi, is, eterapi Modificere aktiviteter
3	Starter ved aktivitet Varer 1-2 timer efter aktivitet	Ingen eller kun let nedsat præstation	>6 uger	Fysioterapi, is, evt. medicinsk behandling. Omlæg aktiviteter, nedsæt omfang min. 25%. Indlæg pauser
4	Under idrætsaktivitet Forværes ved aktivitet Varer 4-6 timer efter aktivitet	Nedsat præstation		Fysioterapi og evt. medicinsk behandling. Undgå forværende aktivitet
5	Starter øjeblikkelig ved enhver aktivitet som involverer senen. Pludselig forværring af smerte hvis aktivitet fortsættes. Varer efterfølgende 12-24 timer	Præstation meget nedsat, undgå evt.		Fysioterapi og medicinsk behandling Andre former for aktiviteter
6	Konstant	Kan ikke deltage i idrætsaktiviteter		Langvarig (måneder) nedsat aktivitetsniveau. Lang rehabilitering (minimum 3 mdr.) Evt. kirurgi, hvis ikke rehabilitering bedrer tilstand

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRNING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 5



HVORDAN KAN DU OPDAGE EN OVERBELASTNINGSSKADE?

- SKADEN KOMMER SNIGENDE, OPSTÅR OVER TID; FRA DAGE TIL UGER.
- I STARTEN OFTE UBETYDELIGE SYMPTOMER, SOM KAN VÆRE SVÆRE AT SKILLE FRA ALMINDELIG MUSKELØMHED, SIDEN BETYDELIGE GÈNER
- VÆVET BELASTES GENTAGNE GANGE MED ENSFORMIGE BEVÆGELSER

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRNING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 6



PROBLEMAFGRÆNSNING

- HVORDAN HAR DIN TRÆNING VÆRET DE SIDSTE 3-4 UGER?
- HAR DER VÆRET VÆSENTLIGE ÆNDRINGER?
- HAR DU ÆNDRET DIT TRÆNINGSDYSTYR?
- HAR DER VÆRET ANDRE ÆNDRINGER I TRÆNINGSMILJØET? F.EKS NY TRÆNER/KLUBSKIFTE/UNDERLAG.
- KAN DU GENNEMFØRE TRÆNINGEN UDEN SMERTE?
- SMERTER I HVERDAGEN/ ARBEJDET?

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 7



FAKTORER AF BETYDNING FOR SKADER?

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| → FEJLSTILLINGER | TRÆNINGSFEJL F.EKS: |
| → PLATFOD/HULFOD | → TRÆNINGS PASSETS LÆNGDE |
| → KALVEKNÆ/HJULBEN | → INTENSITET |
| → SKÆVHED I RYG | → INDHOLD |
| → UENS BENLÆNGDE | → TRÆNINGSFREKVEN/ÆNDRINGER |
| → LAV MUSKELSTYRKE | → TEKNIK/IDRÆTSBELASTNING |
| → STRAMME MUSKLER | → TRÆNING, NÅR MAN ER "TRÆT" |
| → HYPERMOBILITET | → OPVARMNING/NEDVARMNING |
| → DÅRLIG KOORDINATION | → STRETCHING |
| → DÅRLIG FYSISK FORM | → FODTØJ OG TØJ |
| → TRÆTHED | → BESKYTTELSE/UDSTYR |
| → KONCENTRATION | → BANE/UNDERLAG |
| → ALDER | → TID PÅ SÆSON |
| → VÆGT | → KONKURRENCEPLAN |
| → TIDLIGERE SKADER | → REGLER |
| → MANGELFULD GENOPTRÆNING | → ARBEJDE-ERGONOMI |
| | → HJEMLIGE BELASTNINGER |

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

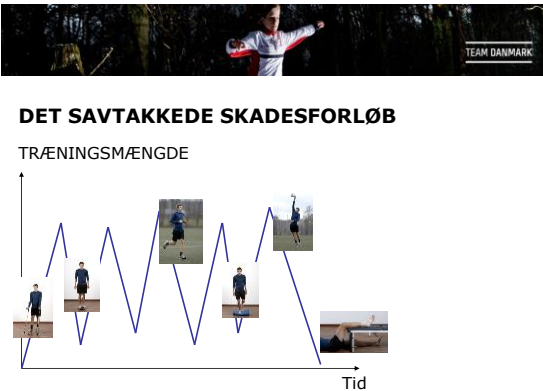
VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 8



→STORT SET ALLE OVERBELASTNINGS SKADER KAN FOREBYGGES VED AT LYTTE TIL SMERTEN OG STOPPE AKTIVITET TIDLIGT

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 9



DET SAVTAKKEDE SKADESFORLØB

TRÆNINGSMÆNGDE

Tid

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 10



STIGEPRINCIPPET EFTER EN SKADE

ALBUESTOKKE

BEVEGEØVELSER

BALANCE

STYRKETRÆNING

LØB/HOP

IDRÆTSTRÆNING

KONKURRENCE

SMERTE/HÆVELSE

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 11

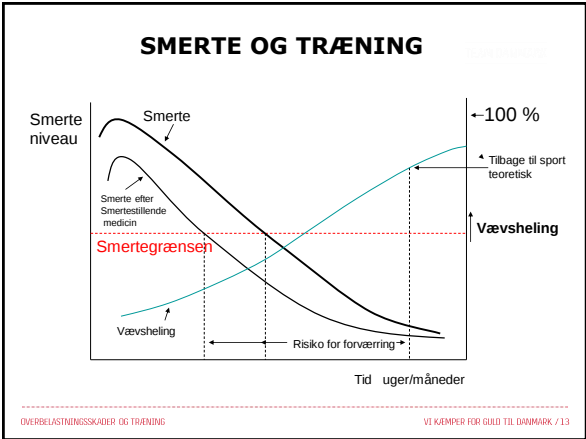


TRÆNING OG SKADER

- SMERTER OG TRÆNING
- TRÆNINGSDAGBOG
- TRÆNINGSPÅNÆGNING
- RESTITUTION
- UDSPÆNDING

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 12





HVORDAN FORHOLDER DU DIG I FORBINDELSE MED NSAID KUR? (GIGT MEDICIN)

- DER ANBEFALES FORSIGTIG BRUG AF NSAID
- NSAID KUREN SKAL VÆRE EN DEL AF EN SAMLET TRÆNINGSPÅN
- TRÆNINGSENTENSITETEN REDUCERES TIL HØJEST 50 % AF VANLIG INTENSITET FOR IKKE AT LÆGGE FOR STOR BELASTNING PÅ DET SKADEDE VÆV
- DER MÅ **IKKE** DELTAGES I KONKURRENCE SÅ LÆNGE DER TAGES NSAID
 - NSAID KAN VÆRE ET SUPPLEMENT VED BEHANDLING AF AKUTTE OG KRONISKE SKADER

OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 14



TRÆNINGSDAGBOG

- ET REDSKAB TIL LØBENDE JUSTERING AF TRÆNINGEN
- KOMMUNIKATIONSREDSKAB MED TRÆNER OG FYSIOTERAPEUT
- ET REDSKAB TIL EFTERFØLGENDE EVALUERING
- ET REDSKAB TIL AT TAGE SKADERNE I OPLØBET
- ET REDSKAB TIL LØBENDE JUSTERING AF GENOPTRÆNING EFTER EN SKADE
- ET REDSKAB DER ER MED TIL FASTHOLDE MOTIVATION I TRÆNINGEN



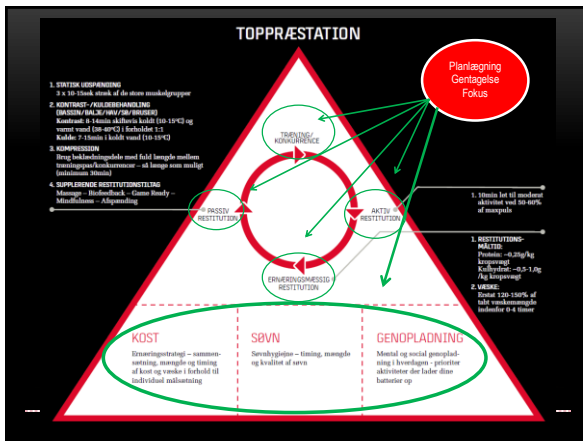
OVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 15

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 16

[illegible]

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 18



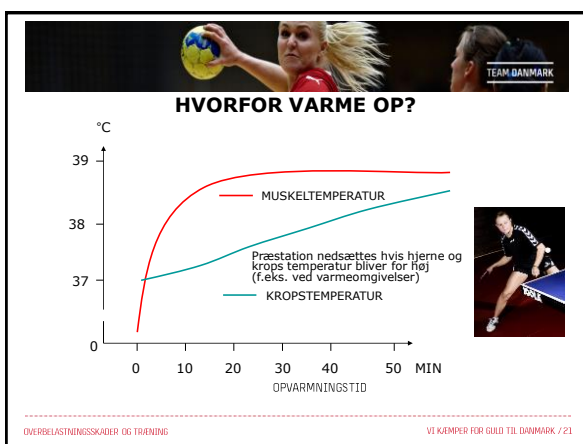


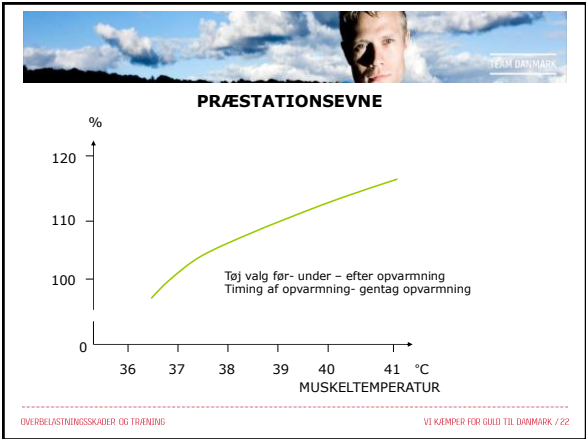
HVORFOR VARME OP?

- ØGNING AF KROPS OG MUSKELTEMPERATUR
- ØGNING I HASTIGHEDEN AF DE KEMISKE PROCESSER I KROPPEN
- BEDRE AFGIVELSE AF ILT FRA BLODET TIL MUSKLERNE
- HURTIGERE NERVELEDNINGSHASTIGHED (BEDRE KOORDINATIONEN)
- FORBEDRING AF LEDDENES SMØRREEVNE
- HURTIGERE TILPASNING AF KREDSLØBET OG ÅNDEDRÆTTET TIL ET EFTERFØLGENDE ARBEJDE
- BEDRE AKTIVERING AF SVEDKIRTLERNE (KOMME AF MED VARMEN)

ØVERBELASTNINGSSKADER OG TRÆNING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / Z







TEAM DANMARK

UDSPÆNDING – MERE FLEKSIBILITET

- STATISK UDSPÆNDING
- SPÆND-SLAP AF-STRÆK
- 45 SEKUNDER X 2



FOREBUDSELSE OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 23



TEAM DANMARK

GODE RÅD OM UDSPÆNDING

- DET ER VIGTIGT AT MAN HAR BEVEGELSE NOK I LED OG MUSKLER TIL AT UDFØRE SIN IDRÆT OPTIMALT
- DET ER VIGTIGT AT HAVE MINDST MULIG MODSTAND I BEVEGELSEN FOR AT NÅ TIL NØDVENDIGE YDERSTILLINGER
- FORTSÆT MED AT STRÆKKE UD I DE MUSKLER SOM DU SÆRLIGT HAR BEHOV FOR
- STRÆK DE OMRÅDER AF KROPPEN, HVOR DIN IDRÆT KRÆVER SÆRLIG BEVEGELIGHED



FOREBUDSELSE OG TRÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 24



TRÆNING

- PRÆSTATIONSFREMMEDE OG SKADEFOREBYGGENDE TRÆNING

FOREBEGGELSE OG TRÆNING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 25



TRÆNING OG BEVÆGELSE

- KNÆ OVER TÅ.
- GOD STABILITET OMKRING RYG, BÆKKEN, KNÆ OG ANKLER.
- LANDING PÅ TO BEN
- MINDRE AFSTAND MELLEM FØDDERNE VED LANDING
- GOD STYRKE BÅDE PÅ FOR OG BAGSIDE AF LÅR



FOREBEGGELSE OG TRÆNING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 26



BALANCE- OG MUSKEL TRÆNING FOR ANKEL OG KNÆ



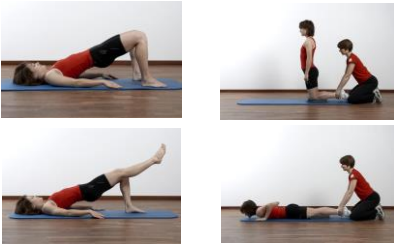
FOREBEGGELSE OG TRÆNING

VI KEMPER FOR GULD TIL DANMARK / 27



TEAM DANMARK

KNÆTRÆNING BAGLÅR



FOREBSIGELSE: OBTÆNING

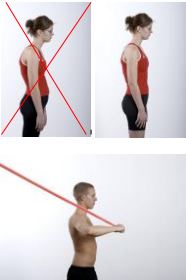
VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 28



TEAM DANMARK

ELASTIK TRÆNING

- NEM FORM FOR TRÆNING.
- LET AT HAVE MED I TASKEN
- TRÆNINGEN MÅ IKKE GØRE ONDT – HELLER IKKE EFTER TRÆNINGEN
- KVALITET AF UDFØRELSEN ER VIGTIGERE END ANTAL GENTAGELSER
- KORREKT STARTPOSITION ER AFGØRENDE FOR EFFEKTIV ØVELSE
- PASSENDE BELASTNING



FOREBSIGELSE: OBTÆNING

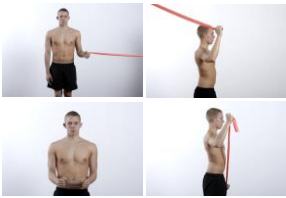
VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 29



TEAM DANMARK

SKULDERTRÆNING

- ROTATOR CUFF
- INDADDEJNING
- UDADDEJNING



FOREBSIGELSE: OBTÆNING

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK / 30



SKULDER TRÆNING

- TRÆNING FOR STABILITET AF MUSKLER OMKRING SKULDERBLADE
- TRÆK TILBAGE
- SKUBBE FREM



FOREBILDGELSE: OBTÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 33



SKULDER TRÆNING

- STABILITET OG STYRKE OMKRING SKULDERBLADE OG RYG
- ARMSTRÆKNINGER
- TRÆNING AF BAGSIDEN

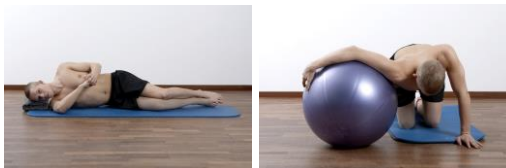


FOREBILDGELSE: OBTÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 32



STRÆK AF SKULDERMUSKLER



FOREBILDGELSE: OBTÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 33



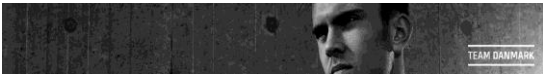
TEAM DANMARK

STYRKE OG STABILITETSTRÆNING



FOREBSIGELSE: OBTÆNING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 36



TEAM DANMARK

STYRKE OG STABILITETSTRÆNING



FOREBSIGELSE: OBTÆNING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 35



TEAM DANMARK

STYRKE OG STABILITETSTRÆNING



FOREBSIGELSE: OBTÆNING

VI KÆMPE FOR GULD TIL DANMARK / 36



HVORDAN UNDGÅR JEG BEDST AT BLIVE SKADET?

- SØRG FOR AT VARME GODT OP.
- MONITORER DIN TRÆNING F.EKS VHA. EN TRÆNINGSDAGBOG
- INDLÆG SKADESFOREBYGGENDE TRÆNING I TRÆNINGEN
- LYT TIL KROPPEN
- TAG OVERBELASTNINGSSKADEN I OPLØBET
- TRÆN ORDENTLIGT OP EFTER EN SKADESPERIODE
- LAD VÆRE MED AT SPILLE KAMP ELLER DELTAGE I KONKURRENCE EFTER EN SKADE FØR DU FØLER DIG HELT KLAR
- FOKUS OMKRING RESTITUTION
- VEDLIGEHOLDELSES TRÆNING – UDEN FOR SÆSON

FOREBYGGELSE: OGTÆNING

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 37



TAK FOR I DAG

EVALUERINGSSKEMAER

KURSUSBEVISER

VI KÆMPEL FOR GULD TIL DANMARK / 38
