



TEAM DANMARK

SPORTS- SKADER

FOREBYGGELSE OG BEHANDLING

SPORTSSKADER FOREBYGGELSE OG BEHANDLING

Pris: 120 kroner

Udgivet af Team Danmark

Forfatter:

Connie Linnebjerg, fysioterapeut / M.Sc.

Foto:

Das Büro hvor intet andet angivet

Øvrige træningsbilleder: Jan Christensen

Tilrettelæggelse:

Christian Blomgreen, Team Danmark

Søren Willeberg, kommunikationskonsulent,
Team Danmark

Copyright:

Team Danmark

Gengivelse af dette materiale er ikke tilladt med mindre,
der foreligger en skriftlig tilladelse fra Team Danmark.

Adresse:

Team Danmark

Idrættens Hus

Brøndby Stadion 20

2605 Brøndby

Telefon + 45 43 26 25 00

Mail: post@teamdanmark.dk

Hjemmeside: www.teamdanmark.dk

Design:

Formegon

Tryk: Formegon

ISBN 978-87-987554-0-1

1. udgave, 1. oplag 2016

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK



BESTSELLER



INDHOLD

Forord	5
Akutte skader.....	6
Genoptræningsstigen.....	10
Overbelastningsskader	12
Forebyggelse af skader	16
Balancetræning.....	17
Træning af lårmuskler	18
Træning af hasemuskler	19
Træning af lægmuskler.....	20
Træning af baller og hofter.....	22
Træning af mave og ryg.....	23
Træning af skulder	28
Udspænding	32



Elitesport og skader følges ofte ad. Men som eliteatlet kan du gøre meget for at undgå skaderne – Team Danmark har derfor samlet nyttig viden på området i dette hæfte, så du har de nødvendige redskaber til at forebygge og behandle akutte og belastningsrelaterede skader.

Team Danmarks læger og fysioterapeuter har stor erfaring med at undersøge, behandle og forebygge skader hos landets bedste atleter. Team Danmarks fysioterapeuter og læger kender den forvirring og ængstelse, du som eliteatlet kan opleve i forbindelse med deres skader, og vi kan hjælpe med at svare på mange af de spørgsmål, du stiller, hvis du bliver skadet.

Hvis uheldet er ude, er det vigtigt, at du kommer sikkert tilbage til din sport. Og helst på samme høje – eller endnu højere – niveau end da skaden indtraf.

Dette hæfte besvarer en række af de mest almindelige spørgsmål, der dukker op hos atleter, som bliver skadet. Hæftet er opdelt i tre afsnit:

1. Akutte skader
2. Overbelastningsskader
3. Forebyggelse af skader

Hæftet giver dig vigtig viden om sportskader, forebyggelse og behandling. Derudover får du indsigt i en række øvelser, som du med fordel kan benytte i din daglige træning. Forhåbentlig giver hæftet dig nogle redskaber, som kan være med til at bære dig sikkert igennem en lang og spændende sportskarriere.

Brug hæftet som et opslagsværk, når du har brug for inspiration til at skrue dit trænings- eller genoptræningsprogram sammen. Og lad din træner og dine forældre læse med, så I har en fælles forståelse for, hvordan træning og genoptræning skal gribes an.

Hæftet henvender sig primært til eliteatleter i Team Danmark-regi og atleter med en træningsmængde på omkring 15 timer om ugen.

God fornøjelse med undervisningsmaterialet – og god træningslyst.

Team Danmark, 2016

AKUTTE SKADER

NÅR MAN HAR PRØVET MANGE SMERTEFULDE SKADER, KAN MAN GODT TÆNKE AT SMÅ SKADER ER LIGEGYLDIGE. MEN INDEN MAN SER SIG OM, ER DE BLEVET TIL ET STORT PROBLEM

SIMONE TETSCHÉ CHRISTENSEN, VERDENSKLASSEATLET, VM-BRONZE, BMX



1. AKUTTE SKADER

Behandling af akutte skader - PRICE-princippet

Ved en akut skade belastes vævet med en enkelt kraftig belastning. Skaden opstår typisk i forbindelse med en kraftig eller eksplosiv bevægelse med maksimal kraftudfoldelse og hurtigt retningsskift – de fleste discipliner kender til akutte skader, men i sportsgrene som fodbold, håndbold, atletik og gymnastik hører skadetyperne til de mest udbredte. Når den akutte skade opstår, gør smerterne det umuligt at fortsætte.

Ved akutte skader bliver ledbånd, sener, muskler eller knogler påvirket ud over deres normale evne til at strække og give efter. Blodkar, sener, ledbånd eller muskelfibre brister. Blodet siver ud i området, og den ekstra væske trykker på nerverne – den uheldige atlet vil opleve, at det gør meget ondt.

For at standse og minimere blødningen skal du iværksætte PRICE-princippet så hurtigt som muligt:

P - *Protection (beskyttelse)*

R - *Rest (hvile)*

I - *Ice (kølende is)*

C - *Compression (trykforbinding)*

E - *Elevation (det skadede område skal hæves over hjertehøjde)*

Hvorfor PRICE

PRICE-princippet mindsker blødningen – hvis du benytter behandlingsprincipperne på den rigtige måde, forkorter du din skadeperiode betragteligt.

Beskyttelse og hvile sikrer, at du undgår yderligere skader og reducerer tilførelsen af blod til det skadede område, der under sportsaktivitet kan være mere end 10 gange så højt som i hvile. Trykket fra elastikbindet klemmer blodkarrene sammen og reducerer blodtilførslen til området i løbet af få sekunder. Den kølende is får ligeledes blodkarrene til at trække sig sammen. På den måde minimerer du også blødningen i det omkringliggende væv.

Det er vigtigt, at atleten løfter det skadede område op over hjertehøjde, så væsken har nemmere ved at løbe tilbage til kredsløbet. Hævelsen af det skadede område bliver dermed reduceret og kan måske helt undgås – smerterne vil som konsekvens blive mindsket og skaden heler hurtigere.

Sådan gør du...

Læg først et lag stramt elastikbind omkring skadestedet. Derefter skal du vikle elastikbindet om isposen og skaden. Det er vigtigt, at du lægger elastikbindet på nedefra og op – derved undgår du, at den øgede væske hober sig op nedenfor skadestedet. Hvis du eksempelvis har vredet om i anklen, skal du starte ved tæerne og slutte over anklen. Elastikbindet skal lægges stramt og fast, det er dog vigtigt, at der fortsat er blodcirkulation ud til tæerne.



Husk et tyndt lag elastikbind eller et fugtigt klæde mellem din hud og den kølende is. Herved undgår du forfrysninger – særligt hvis det er is direkte fra fryseren, der har en temperatur på minus 18 grader.

Hvor længe skal jeg fortsætte behandlingen?

Isposen skal være i berøring med det skadede område i 20-30 minutter. Gentag nedkølingen hver anden time. Det tager cirka 10 minutter inden kulden trækker ned i vævet og får blodkarrene til at trække sig sammen. Husk at have et lag elastikbind direkte på huden, inden du påfører isposen, ellers kan du få forfrysninger. Du må aldrig bruge din kropsvægt til at fremme nedkølingen af det skadede område. Den intensiverede kuldepåvirkning, som din kropsvægt forårsager, kan nemlig også resultere i forfrysninger.

For at undgå yderligere hævelse er det vigtigt, at du har elastikbind på hele dagen, og ikke kun når du behandler den akutte skade. Som hovedregel skal du benytte elastikbind indtil hævelsen er væk.

Derudover skal du sørge for, at det skadede område placeres højt, for eksempel på en stol eller et bord. Du skal i det hele taget i de første dage efter skaden, holde dig i ro og sørge for, at den første heling får de bedste betingelser.

Det er også vigtigt, at du bruger elastikbindet om natten. Elastikbindet må dog ikke sidde for stramt, idet der skal være konstant blodcirkulation i området. Du kan tjekke om cirkulationen er i orden ved at trykke på en tånegl – den skal helst skifte farve fra rød til hvid og til rød igen.

Når du sover, skal det skadede område hæves over hjerte-højde – brug for eksempel en pude. Undgå kuldefornemmelse og en sovende fornemmelse i området. Disse faresignaler skyldes ofte, at bindet er for stramt og skal justeres.

Fortsæt behandlingen i to-tre døgn efter den akutte skade er indtruffet. Behandlingen har effekt så længe, der er hævelse og smerte.

Hvad skal jeg bruge?

Du skal bruge et elastikbind og ispose (for eksempel en pose isterninger, engangsisposer (kemiske), frosne grøntsager, gelposer eller frossen brun sæbe i en pose). Hvis du ikke har andre muligheder, kan du også bruge koldt vand eller et vådt, koldt håndklæde.

Hvis det er anklen, den er gal med, er det en god ide at bruge en pelotte (hesteskoformet skumgummi pelotte, se billede), som lægger tryk rundt om og nedenfor knysten. Pelotten skal ligge under kompressionsbindet i de perioder, hvor du ikke behandler skaden med is – skaden skal køles ned med is hver anden time.



Det er en god ide altid at have elastikbind og engangsisposer i sportstasken.

Hvornår må jeg træne igen?

Det kan være en god ide at bruge albuestokke i de første dage efter en fod- eller knæskade og en slynge ved en arm, eller skulderskade. Det er vigtigt, at du kommer i gang med at bevæge dig normalt så hurtigt som muligt, så du ikke taber styrke i de dele af kroppen, der ikke er påvirket af skaden.

Begynd din genoptræning, så snart smerterne er mindsket. Forsigtige bevægelser og øvelser uden belastning fremmer nemlig helingsprocessen og sørger for, at du hurtigere bliver klar til at genoptræne den skadede kropsdel.

Ved en ankelforvridning skal du allerede efter det første døgn lave venepumpeøvelser ved at vippe op og ned i fodleddet inden for smertegrænsen (se billede). Denne øvelse nedsætter hævelsen, forhindrer stivheden i fodleddet og holder lægmusklerne i gang.

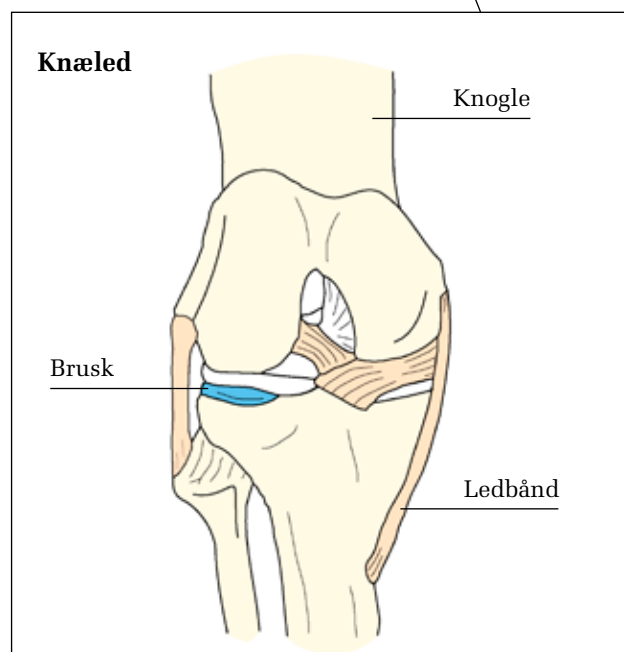
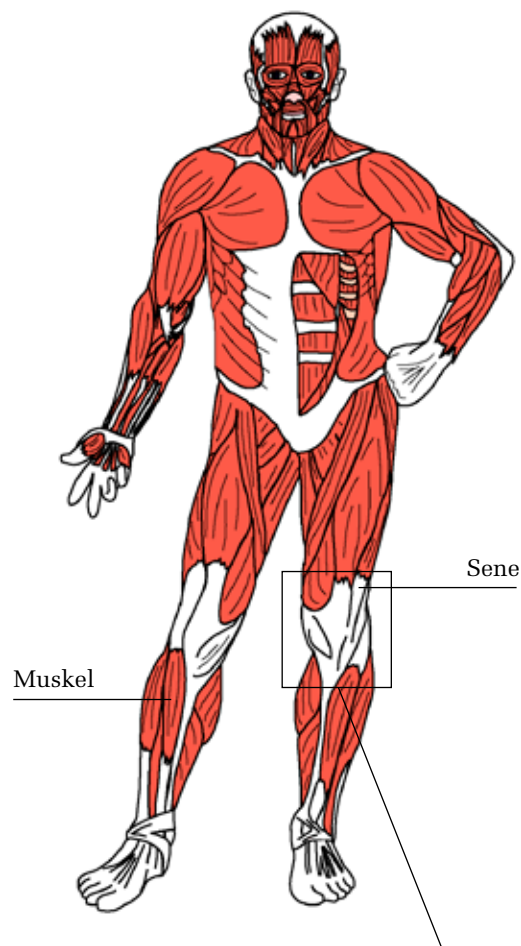


Det er vanskeligt at sige noget entydigt om, hvor hurtigt du er klar efter en skade. Genoptræningsforløbet afhænger af skadens omfang og den type væv, der er beskadiget. Det kan tage op til otte uger for muskler og knogler at hele, mens det for sener og ledbånd kan vare fra seks måneder og op til et helt år. Når det gælder bruskskader i leddene, kan det endda tage mere end et år, før du er helt på toppen – og med denne type skade er der desværre en stor risiko for, at skaden er uoprettelig. (Se figur til højre)

Varigheden af genoptræningen afhænger dels af tidsforløbet i genoptræningen, dels af hvor hurtigt det skadede område heler, og hvor meget du kan genoptræne inden for

smertegrænsen. I sidste ende er det hævelsen og smerten, der bestemmer, hvor hurtigt du kan gå frem med genoptræningsprogrammet.

Når du når frem til det tidspunkt, hvor den skadede del af kroppen kan klare de samme belastninger som den del af kroppen, der ikke er skadet, kan du gå et trin op af genoptrænings-stigen. Skulle du herefter opleve et øget smerteniveau og hævelse, må du et trin ned igen.



GENOPTRÆNINGSTIGEN



Albuestokke



Bevægeøvelser



Balance



Styrketræning



Løb/hop



Sportstræning



Konkurrence

Ved smerter og hævelse skal du et trin ned af stigen

Hvad gør jeg, hvis det ikke bliver bedre?

Det er vigtigt, at du spiller med åbne kort overfor din træner. Fortæl altid din træner, når du har en skade. En fysioterapeut eller læge kan hjælpe dig med at stille en præcis diagnose, som kan hjælpe dig videre med genoptræningen og tilbage til din sport på samme – og helst højere niveau – end før du blev skadet.

Hvad kan jeg ellers gøre for at komme hurtigere tilbage til min sport?

Det er vigtigt, at du holder kroppen i gang, uden at du belaster den skadede kropsdel – jo hurtigere du kommer i gang, jo større chance er der for, at du kan bevare din gode kondition og fysiske form. Det kommer naturligvis an på skadens karakter, men der er mange alternative træningsmuligheder, som du kan benytte under et skadesforløb – du kan eksempelvis svømme, løbe i vand, cykle og styrketræne resten af kroppen. Tal med din fysioterapeut, din læge eller din træner om, hvilken træningsform der passer bedst i lige netop din situation.



OVERBELASTNINGSSKADER

— — — — —
HVAD ER DET SVÆRESTE I
FORHOLD TIL AT LYTTE TIL
SIN KROPS SIGNALER?
DET KAN VÆRE SVÆRT AT
VURDERE, HVORNÅR MAN
PRESSER SIN KROP OVER
GRÆNSEN ELLER OM MAN
BARE SKAL BLIVE VED OG
RYKKE GRÆNSEN. DET ER
VIGTIGT, AT KOMMUNIKERE
ÅBENT OM, HVORDAN MIN
KROP HAR DET MED DE EKS-
PERTER, DER ER OMKRING
MIG.

RIKKE MØLLER PEDERSEN,
VERDENSKLASSEATLET, VM- OG
EM-GULDMEALJEVINDER.

— — — — —



2. OVERBELASTNINGSSKADER

Forebyggelse, behandling og træning

Overbelastningsskader opstår ofte, når vævet bliver påvirket af ensidige og gentagne bevægelser. Overbelastningsskader udvikler sig gradvist og mærkes først som en ømhed, der er svær at skelne fra den almindelige muskelømheden. Ømheden sidder typisk i overgangene mellem muskler og sener og ved muskeltilhæftningerne på knoglerne.

Et tegn på overbelastningsskader er, når du oplever ømhed i starten af et træningspas – ømheden forsvinder under opvarmningen, men kommer snigende, når træningen er overstået. Det er ikke ualmindeligt, at du om morgenen vil opleve en øget ømhed og en fornemmelse af stivhed i det skadede område. Ømheden forsvinder typisk, hvis du holder nogle dages pause, men viser sig øjeblikkeligt, når du igen forsøger at være aktiv.

Overbelastningsskader slår typisk ned i skuldre, albuer, knæled, lysker, underben og fødder. Det er som regel udholdenhedssportsgrene og discipliner med mange træningspas, der har tilbagevendende problemer med overbelastningsskader.

Hvordan undgår jeg overbelastningsskader?

Der er desværre ikke nogen sikker metode til at undgå overbelastningsskader. Alle eliteatleter har en tæt pakket træningsuge med et hav af træningstimer, hvor der både skal trænes teknik, styrke og kondition.

Kroppens styrke bygges op over en flerårig periode. Og det er vigtigt, at du planlægger din træning i forhold til din styrke og din teknik. Udstyret skal også være i orden. For eksempel kan et par slidte træningssko være årsagen og starten til en overbelastningsskade.

Alt i alt skal din kropsvægt, koordination, styrke og bevægelighed være nøje afstemt med den træningsmængde og træningsaktivitet, som du påvirker kroppen med. Hvis du for eksempel har mange eksplosive hop i din sport, skal dine benmuskler være tilstrækkeligt stærke til at klare belastningen. Derudover skal din balance og koordination omkring knæet være god, ellers risikerer du at udvikle en overbelastningsskade i sene- og muskeltilhæftninger omkring knæleddet.

Efter en længere pause skal du altid starte langsomt med træningen. Det kan eksempelvis være, når du vender tilbage efter en ferie eller en sygdomsperiode. I forbindelse med nye tiltag – som nyt underlag, nyt udstyr eller ny klub – skal du ligeledes være opmærksom på at reducere træningsmængden. Kroppen skal som regel have mulighed for at vænne sig til de nye omgivelser og belastninger.

Det er på mange måder en god ide at føre en træningsdagbog. Træningsdagbogen fortæller dig og din træner, hvor meget du forbedrer dig, men den giver jer også et overblik over, hvor meget du bliver belastet. Det giver ligeledes rigtig god mening at notere de øvrige aktiviteter, der samlet set

påvirker din generelle fysik – det kan eksempelvis være din uddannelsesaktivitet eller dit arbejde.

Hvordan opdager jeg en overbelastningsskade?

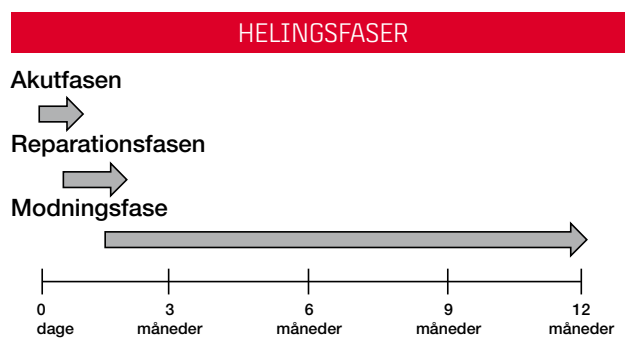
Læg mærke til kroppens signaler – skub ikke faresignalerne fra dig og tro at ømheden og generne går over af sig selv. Selv mindre ændringer i din daglige træning kan være årsag til, at du pludselig får en overbelastningsskade. Den typiske årsag er ofte, at du har trænet for meget, for ofte eller for hurtigt og sandsynligvis med for lidt fokus på hvile og restitution.

Bliver du pludselig mere øm i et specifikt område end du plejer, skal du tjekke din træningsplanlægning og justere træningen – i disse situationer er det altid en god ide at tage din træner med på råd.

Det er vigtigt, at du reagerer hurtigt på kroppens faresignaler. Hvis du giver skaden mulighed for at udvikle sig ved at trods smerten og træne, risikerer du, at skaden udvikler sig til en permanent betændelsestilstand i senen.

En betændt sene kan i bedste fald betyde tre måneders ro og i værste fald en endnu længere periode væk fra træningsbanen – det kan tage helt op til et år inden senen igen opnår sin fulde styrke.

Eksempel på helingsforløb ved seneskader:



Akut fase:

Betændelsestilstand hvor vævet forsøger at hele.
Varighed: 0 – 4 uger.

Reparationsfasen:

Vævet begynder at få sin normale struktur og kan tåle belastning inden for smertegrænsen.
Varighed: 2 – 10 uger.

Modningsfasen:

Her sker den egentlige styrkelse af vævet og atleten kan øge belastningen.
Varighed: op til 12 måneder.

Overgangen mellem de tre faser er glidende.

Hvad skal jeg gøre, når jeg har fået en overbelastningsskade?

Hvis du løber ind i en overbelastningsskade, er det vigtigt, at du handler hurtigt. Tal med din træner, så I sammen kan justere din træning. Du skal undgå at provokere smerten og undgå de bevægelser og belastninger, der giver problemer. Det er vigtigt, at du fortsætter med at træne teknik, styrke og kondition – det skal dog alt sammen foregå inden for smertegrænsen.

I en skadeperiode er det ikke kun det skadede væv, der mister sin styrke, det er derfor vigtigt, at du holder resten af kroppen i gang. Find ud af, hvilke aktiviteter du kan lave uden at provokere det skadede område. Den alternative træning kan – afhængig af skaden – være crawlsvømning, løbe i vand, træning på cykel samt styrketræning af den del af kroppen, der ikke er påvirket af skaden.

Nogle gange kan det være nok blot at undgå enkelte elementer i din daglige træning. Tennisspilleren, der har smerter i skulderen under servebevægelsen, men ikke i grundslagene, kan eksempelvis undlade at serve og fortsætte med træningen af de øvrige slag. Dette vil give atleten en mulighed for at bevare det tekniske niveau og konditionen samtidig med, at atleten langsomt kan genoptræne den skadede skulder. Et andet eksempel er triatleten, der får smerter omkring hoften ved de sidste tre kilometer af et løbepas på 10 kilometer. Triatleten bør nedjustere kilometerantallet for at se, om dette i første omgang er nok til at få generne til at forsvinde. Derefter skal triatleten genoptræne med en langsomt stigende mængde træning, hvor målet er at løbe de 10 kilometer uden smerter.

Det er altid en god ide at kontakte din fysioterapeut eller din læge, så du kan få hjælp til at planlægge et træningsprogram, som er udviklet specifikt til netop din skade. Alt efter skadens omfang kan du, sammen med din træner og den involverede fysioterapeut, beslutte, om der er behov for fysioterapi eller medicinsk behandling.

Eksempel på en træningsdagbog hos en triatlet som, efter en knæskade, er på vej tilbage til sit normale niveau. Øvelsesnumrene refererer til et fiktivt program.

Hvordan genoptræner jeg efter en overbelastningsskade?

Planlæg din genoptræning efter genoptræningsstigen. Stigningsprincippet indebærer, at du starter på det trin, hvor du kan udføre en øvelse eller aktivitet korrekt og uden smerte. Gradvist øger du derefter sværhedsgraden og belastningen, indtil du er tilbage på fuldt niveau. Hvis der opstår smerte, ømhed eller hævelse undervejs, skal du 'kravle' et trin ned igen og træne på et lavere niveau (se genoptræningsstigen side 10).

Hvordan kommer jeg tilbage på samme niveau?

Når du er i gang med genoptræningen, er det vigtigt, at du belaster det skadede væv korrekt. For stor og for lille belastning forhindrer henholdsvis skaden i at forsvinde og senen i at genvinde den tidligere styrke.

Genoptræningen bør tage udgangspunkt i, at du i stigende grad belaster vævet. Du skal dog hele tiden holde dig inden for smertegrænsen. Smertegrænsen svinger fra person til person, så det er vigtigt, at du noterer i træningsdagbogen, om der har været smerte i forbindelse med en given træning, hvor slemt det har været og ved hvilke belastninger, smerterne er opstået. Du kan med fordel bruge en skala, hvor 0 er lig ingen smerte, mens 10 indikerer den værst tænkelige smerte.

I visse tilfælde af længerevarende sene- og overbelastningsskader, kan det være acceptabelt at træne med specifikke øvelser og med lidt smerte i området i kortere perioder. Dog maksimalt op til fire - fem på smerteskalaen. Og smerterne skal så forsvinde helt bagefter i forbindelse med sport og hverdagsaktiviteter – du må aldrig træne i højrisikoområdet (5-10 på smertehåndteringsmodellen). Hvis du træner med et for højt smerteniveau, risikerer du at forværre skaden.

SMERTEHÅNTERINGSMODEL

Sikker	Acceptabel	Højrisiko	
0	2	5	10
Ingen smerte			Værst tænkelige smerte

TRÆNINGSDAGBOG

Aktivitet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lør	Søn
Løb		Løb 5 km. Fik smerter til slut på smerteniveau 2		Løb 6 km. Gik godt			Løb 5 km. Let ømhed omkring knæet
Cykling	30 km. Gik fint		40 km		40 km		
Svømning	Svøm 1,5 km crawl	Svøm 2 km crawl	Svøm 2,5 km crawl		Svøm 2 km crawl		
Øvelser	Øvelse 2 Smerteniveau 3	Øvelse 2	Ok	Ok	Ok	Ok	Øvelse 2 og 4. Smerteniveau på 4
Andre aktiviteter	Is på knæet	Is på knæet	Is på knæet	Is på knæet	Indkøb. Smerteniveau på 1	Dans til fest	
Bemærkninger	Tunge ben	Lidt ømhed fra i går	Huskede at strække	Havde "gode ben"		Ømhed fra dans	

Er jeg stærk nok til at vende tilbage til mit tidligere niveau?

Skader nedsætter styrken i og omkring det beskadigede væv. Når atleter aflaster og holder pause fra de smertefulde aktiviteter, forsvinder smerten som regel, og mange bliver derfor fristede til at starte på det tidligere høje niveau – og med fuld kraft.

Men det er netop i denne periode, hvor smerten er væk, og vævet endnu ikke har opnået sin fulde styrke, at der er størst risiko for, at skaden vender tilbage.

Der findes ingen metoder, som med sikkerhed kan få en skade til at forsvinde for altid – al forskning og praktisk erfaring indikerer dog, at systematisk træning med en langsomt stigende belastningskurve kombineret med en passende mængde restitution er vejen frem.

Der er ligeledes meget, der taler for, at du kun bør ændre din træning med én ting ad gangen – dermed kan du hele tiden styre, hvad der kan være årsag til, at skaden igen bliver fremprovokeret.

For en fodboldspiller kan det eksempelvis være en god idé at træne det, der tidsmæssigt svarer til en hel fodboldkamp, inden spilleren igen er med på banen i to gange 45 minutter. For en tennis- eller badmintonspiller er det ligeledes vigtigt, at de magter alle typer slag, frekvens og kan opretholde samme eksplosivitet, inden de kaster sig ud i en konkurrence.

Hvordan forholder jeg mig til smertestillende medicin?

Hvis der, trods korrekt udført PRICE-princip og aflastende træning, fortsat er smerter i skadesområdet, kan du i samråd med en læge overveje at bruge smertestillende medicin, idet det giver ro i området – husk altid at tage din fysioterapeut med på råd.

Smertestillende medicin bør i første omgang være paracetamol, der findes som panodil, pinex og pamol-tabletter. Hvis du har behov for smertestillende medicin, er det ekstremt vigtigt, at du følger de lægelige anvisninger for dosering, som står på produkterne.

Hvis smerten er konstant, grundet en betændelsestilstand i vævet, er der også mulighed for at tage en gigtkur (NSAID), idet medicinen virker begrænsende på betændelsestilstanden og smerterne – det er dog ekstremt vigtigt, at du er opmærksom på, at det overbelastede væv fortsat kan være svækket.

Beslutningen om at tage en medicinkur skal altid tages i samråd med en læge, og træningen skal reduceres kraftigt – den daglige træning skal reduceres med helt op til 60 procent.

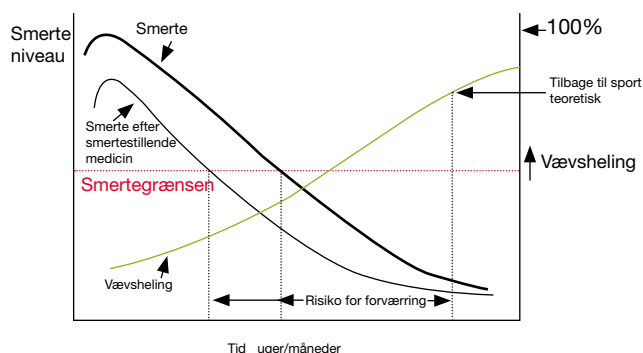
Grundet det svækkede væv og de manglende smertesignaler risikerer atleten at forværre skaden, hvis han eller hun forsøger at gennemføre et normalt træningspas eller

en konkurrence på smertestillende medicin. Det er derfor ikke en god ide at tage smertestillende medicin for at kunne gennemføre et normalt træningspas eller en konkurrence.

Hvis du har valgt at blive behandlet med en gigtkur (NSAID) i forbindelse med en overbelastningsskade, er det vigtigt, at du, som tidligere beskrevet, langsomt træner dig op. Også her er det fristende at begynde at træne med normal høj intensitet, så snart du er blevet smertefri. Men husk – vævet er langt fra stærkt nok, og der er overhængende fare for, at du forværrer skaden.

Ved visse overbelastnings-symptomer af sener kan det være nødvendigt at behandle skaden med en steroidindsprøjtning (binyrebarkhormon). Også her er det vigtigt at reducere aktivitetsniveauet, så den overbelastede sene får den fornødne ro til at hele. Efter en steroidindsprøjtning vil det tage mindst seks uger, og oftere længere tid, før atleter er oppe at træne på deres tidligere niveau. Set i dette lys er det derfor vigtigt, at denne behandlingsform koordineres i forhold til sæsonens træning og konkurrencer. Hvis du bliver udtaget til dopingkontrol, skal du huske at give besked om det, hvis du har fået en steroidindsprøjtning.

Figuren illustrerer sammenhængen mellem smerte og heling af væv ved brug af smertestillende medicin.

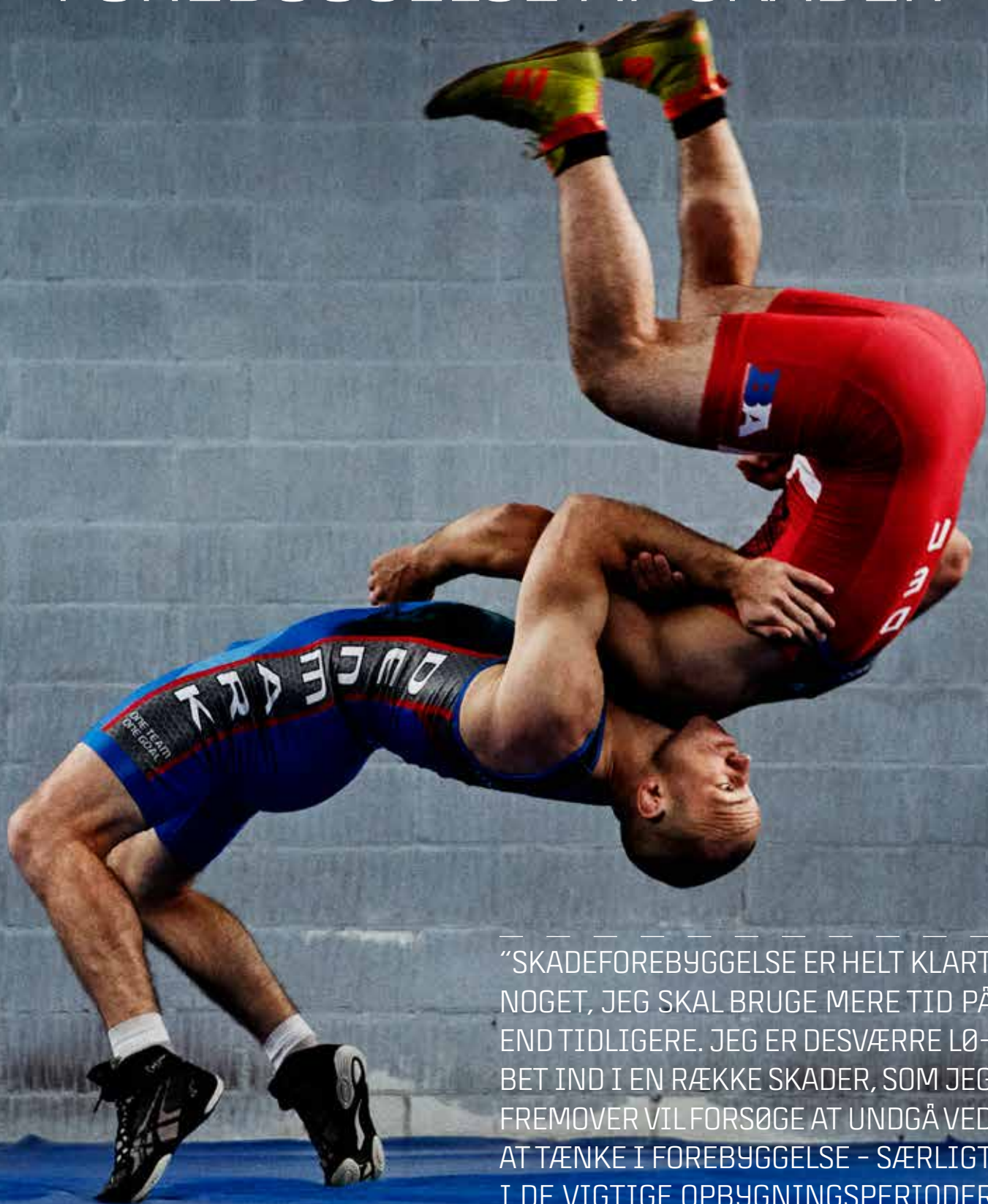


Hvordan undgår jeg, at skaden kommer igen?

Hvis du vil forhindre, at skaden kommer igen, er det en god idé at fortsætte genoptræningen med få, specifikke øvelser, som er målrettet det skadede område. Hvis du eksempelvis har haft en overbelastningsskade omkring knæet, er det vigtigt, at du fortsætter med at træne musklerne på for- og bagsiden af låret. På samme måde er det en god ide at fortsætte træningen af musklerne omkring skulderen og imellem skulderbladene, når du har en skade i skulderpartiet.

Genoptræning er ofte meget kompleks, og det er vigtigt, at du får råd og vejledning af en fysioterapeut. Derudover skal du fortsætte med at føre træningsdagbog og lytte til din krops signaler.

FOREBYGGELSE AF SKADER



— — — — —
"SKADEFOREBYGGELSE ER HELT KLART NOGET, JEG SKAL BRUGE MERE TID PÅ END TIDLIGERE. JEG ER DESVÆRRE LØBET IND I EN RÆKKE SKADER, SOM JEG FREMOVER VIL FORSØGE AT UNDGÅ VED AT TÆNKE I FOREBYGGELSE - SÆRLIGT I DE VIGTIGE OPBYGNINGSPERIODER FREM MOD DE STORE MESTERSKABER"

MARKO. MADSEN, BRYDNING, VM-BRONZE 2006 MED VM-SØLV 2015
— — — — —

3. FOREBYGGELSE AF SKADER

Træning med fokus på forebyggelse

Dette afsnit kommer med konkrete forslag til skadeforebyggende øvelser, som kræver minimalt udstyr. Du kan udføre øvelserne når som helst og hvor som helst. Øvelserne giver dig mulighed for at bruge alle muskelgrupperne i din krop.

Der er givet forslag til, hvor mange gentagelser du skal lave, men vær opmærksom på, at antallet af gentagelser er individuelt og afhænger af din fysiske form og din sportsgren. Som en tommelfingerregel skal du starte forsigtigt og kun langsomt øge antallet og belastningen.

Hvis du skal opbygge din muskelstyrke, skal antallet af gentagelser sættes ned, mens belastningen tilsvarende sættes op. Træningseffekten er størst, hvis du følger programmet to-tre gange om ugen – men antallet af træningspas skal nøje tænkes sammen med den øvrige træning, som du udfører i løbet af en uge.

Husk at udføre øvelserne korrekt og med god kvalitet. Hvis du oplever, at du hurtigt bliver træt og har svært ved at udføre bevægelsen uden at ryste i musklerne, skal du skifte til en ny øvelse for en anden muskelgruppe. Du kan så senere i programmet vende tilbage til den pågældende øvelse.

Som ved al anden træning er det en god idé at have en træner eller fysioterapeut på 'sidelinien' til at instruere dig, så du er sikker på, at du udfører øvelserne korrekt.

Øvelserne kan ligeledes bruges i forbindelse med genoptræning af skader. Her er det dog vigtigt, at du sammen med en fysioterapeut udvælger netop de øvelser, der er mest relevante for netop din skade.

Balancetræning

Du kan træne din balance på mange måder og med forskelligt underlag for at udfordre din evne til at holde balancen. I de fleste sportsgrene bliver atleterne ofte "slået ud af kurs" og skal hurtigt finde balancen igen, så de undgår at falde eller vride i et led og derved pådrager sig en skade.

Balanceøvelser er en god træningsform – du kan enten bruge øvelserne til at teste dig selv eller bruge øvelserne til at forbedre din balance og koordination i hele kroppen eller i et specifikt led.

Stil dig på et ben og hold balancen ved at spænde i mave, baller og foden. Knæet skal være let bøjet. Du kan gøre øvelsen sværere ved at svinge det frie ben frem og tilbage – sving det ind foran det ben, du står på eller tegn cirkler i luften med det frie ben. Du skal arbejde med øvelsen i to-tre minutter. Øvelsen kan gøres endnu sværere, hvis du udfører øvelsen på et blødt underlag eller stiller dig på et vippebræt. Du kan ligeledes forsøge at udføre øvelserne med lukkede øjne.



Træning af lårmusklerne på forsiden af låret

Musklerne på forsiden af låret sørger for at knæet kan strække. De hjælper til ved spark, hop, landinger og afsæt. Derudover kontrollerer de knæet under vrid og stød. Alle disse bevægelser indgår i de fleste sportsgrene – det er derfor særligt vigtigt, at du er stærk og velkoordineret i denne muskelgruppe.

Squat

Stå med parallelle fødder i en afstand, der svarer til din hoftebredde. Spænd maven og hold ryggen lige. Bøj ned i knæene og sørg for, at knæene bevæger sig lige ud over tærne, mens bagdelen skubbes bagud – forestil dig, at du er ved at sætte dig ned på en stol.

Lav øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser, eller indtil musklerne på forsiden af dine lår bliver trætte. Du kan øge belastningen ved at tage en rygsæk på ryggen med vægt i. Start med 5 kg og øg derefter med 5 kg i takt med, at du bliver stærkere. Alternativt kan du træne med sandsække, som du har over skulderne.

Når du er mere øvet, kan du gå videre og lave squatøvelser med en vægtstang. Her er det dog vigtigt, at du får særlig instruktion fra en fysisk træner eller en fysioterapeut, idet øvelser med vægtstænger stiller større krav til koordinationen.

I denne øvelse træner du musklerne på forsiden af låret, baglåret og ballerne.

Squat på et ben

Stil dig på et ben. Hoften, knæet og foden skal pege lige frem. Hoftekammen skal holdes lige.

Spænd maven og hold ryggen lige. Bøj ned i knæet og sørg for at holde knæet lige ud over tærne, mens bagdelen skubbes bagud. Forestil dig at du er ved at sætte dig på en stol. Det er vigtigt, at du holder kroppen lige og foden stabil - undgå at falde indad på foden.

Lav to sæt af 15 gentagelser. Du kan eventuelt øge belastningen ved at tage en rygsæk på eller en sandsæk over skulderne. Bøj kun knæet 45-90 grader. Øvelsen må ikke medføre smerter i knæet.

I denne øvelse træner du musklerne på forsiden af låret, baglår og baller samt din balance over hoften, knæet og foden.



Træning af hasemusklер på bagsiden af låret

Hasemusklerne på bagsiden af låret hjælper dig, når du bøjer dit knæ eller strækker din hofte. Det er hasemusklerne, der eksempelvis holder igen på dit knæ, når du skal sparke eller lande i forbindelse med et hop. For at forebygge fiberskader i baglåret er det vigtigt, at dine hasemusklер er stærke.

Bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede ben og dine fødder i gulvet. Spænd mavemusklerne ved at trække navlen ind mod rygsøjlen. Løft bagdelen væk fra underlaget indtil hofteleddene er strakte. Hold stillingen i fem sekunder og vend tilbage til udgangsstillingen. Husk hele tiden at spænde mavemusklerne.

Lav øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser, eller indtil musklerne på bagsiden af lårene bliver trætte.

I denne øvelse træner du musklerne i dine baglår og baller. Derudover forbedrer du stabilitet af ryggen.



Bækkenløft på et ben

Lig på ryggen med det ene ben bøjet og det andet ben strakt. Spænd mavemusklerne ved at trække navlen ind mod rygsøjlen. Løft bagdelen væk fra underlaget indtil hofteleddene er strakte. Bækken og ryg skal holdes lige under hele øvelsen. Hold stillingen i fem sekunder og vend tilbage til udgangsstillingen. Husk hele tiden at spænde dine mavemusklер.

Lav øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser eller indtil musklerne på bagsiden af lårene bliver trætte.

I denne øvelse træner du musklerne på dine baglår og baller. Derudover forbedrer du stabiliteten af ryggen.



Ekcentrisk træning af baglår

Gå ned på knæ. Sørg for, at du hviler på et håndklæde, så du derved skåner knæene. Din træningsmakker skal holde igen med hænderne placeret på dine ankler.

Læn dig frem, til du kan mærke, at du holder igen i baglårene. Husk at holde hoften udstrakt og lige under hele øvelsen. Tag fra med hænderne og skub fra igen, når du skal tilbage til udgangsstillingen. Du skal skubbe kroppen op til det punkt, hvor musklerne i baglårene igen bliver aktiveret, og øvelsen gentages.

Du bliver ekstrem øm af denne øvelse, så det er vigtigt, at du starter forsigtigt. Her er et forslag til, hvordan du kan bygge øvelsen op:

- Uge et: en gang af to sæt med fem gentagelser
- Uge to: to gange af to sæt af seks gentagelser
- Uge tre: tre gange af tre sæt af seks - otte gentagelser
- Uge fire: tre gange af tre sæt af otte - tolv gentagelser
- Uge fem: tre gange af tre sæt af otte - tolv gentagelser
- din makker kan også øge belastningen ved at skubbe dig blidt i ryggen.

I denne øvelse træner du musklerne i baglårene med ekcentrisk træning.



Træning af lægmuskler

Når du går, løber og springer, bruger du dine lægmuskler. Lægmusklerne slutter nede i akillesenen, som er den største sene i kroppen.

Hælløft på to ben

Du skal stå med begge forfødder på et trappetrin, en bänk eller andet der har en tilsvarende højde. Du kan overveje at tage en rygsæk på ryggen som ekstra belastning.

Løft begge dine hæle og sænk dem derefter langsomt. Du kan også variere øvelsen ved at bøje i knæene – herved træner du de dybereliggende lægmuskler.

Lav øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser. Start eventuelt med to ekstra kilo i rygsækken og øg belastningen med et kilo ad gangen.

I denne øvelse træner du lægmusklerne.



Hælløft på et ben

Du skal stå på et ben med forfoden på et trappetrin, en bänk eller andet med en tilsvarende højde. Hvis du har behov for ekstra belastning, er det en god ide med en rygsæk. Hvis du har behov for ekstra støtte, må du gerne støtte dig til et gelænder eller en væg.

Løft hælen og sænk den derefter langsomt igen. Øvelsen kan også udføres på et bøjet knæ – herved belaster du den dybereliggende lægmuskel

Lav øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser. Start med to kg i rygsækken og øg derefter belastningen med et kilo ad gangen.

I denne øvelse træner du lægmusklerne.



Ekcentrisk træning for akillessenen

Stil dig på begge forfødder – brug et trappetrin, en bänk eller andet med en tilsvarende højde. Hvis du har behov for ekstra belastning, er det en god ide med en rygsæk på ryggen.

Løft hælene og læg derefter hele din kropsvægt over på dit ene ben. Sænk foden så langt ned som muligt, indtil du mærker et stræk i akillessenen.

Fordel vægten på begge fødder og løft derefter igen din kropsvægt. Hvis du har problemer med balancen er det fint, hvis du støtter dig til et gelænder eller en væg.

Lav øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser. Start med kropsvægten som eneste belastning og øg derefter med to ekstra kg i rygsækken. I takt med, at akillessenen bliver stærkere kan du langsomt øge belastningen med et kilo ad gangen.

I denne øvelse træner du primært akillessenen, men du får også aktiveret dine lægmuskler. Denne øvelse kan laves på både strakt og bøjet knæ – derved får du fat i forskellige dele af musklen. Både den i overfladen, og den der ligger dybere.

Her er det tilladt at træne med smerte i akillessenen med op til fem på smerteskalaen. Smerterne skal forsvinde helt efter øvelsen. (Se smertehåndteringsmodel side 14)



Træning af baller og hofter

Stabilitet og balancen omkring dine knæ og fødder hænger tæt sammen med stabiliteten i din hofte og bækkenområdet. Musklerne på siden af din hofte er vigtige, når du skal stabilisere bækkenet i forbindelse med løb, hop og forskellige former for landing.

Stabilitetstræning af hoften

Stå med en træningselastik omkring begge forfødder. Hold balancen på det ene ben, mens det andet ben føres lige til siden, indtil du har strammet elastikken helt op. Lav derefter 10 små ryk i elastikken. Træd ned på foden og støt på begge fødder igen og hold derefter en kort pause.

Drej derefter foden indad (ved at dreje i hoften) og gentag øvelsen skråt fremad. Drej til slut foden ud ad (ved at dreje i hoften) og gentag øvelsen skråt bagud.

Det er vigtigt, at du holder overkroppen og hoften lige under hele øvelsen. Spænd let i mavemusklerne.

Øvelsen laves med 10 gentagelser i hver retning. Husk at bruge begge ben, så du får en ligelig fordeling af styrken.

I denne øvelse træner du musklerne omkring bækkenet, hoften og de stabiliserende muskler i ryg og mave.



Træning af ballemuskel

Stil dig, så du står med underarmen op mod en væg. Tag en træningselastik omkring dine lår - lige over knæleddet.

Stil dig på et ben, mens du bøjer det andet. Spænd let i maven for at holde ryggen lige. Stræk din hofte, indtil du mærker en modstand i elastikken, og før langsomt din hofte tilbage til udgangspositionen.

Udfør øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser.

I denne øvelse træner du den store ballemuskel samt de stabiliserende muskler i ryg og mave.



Træning af mave, ryg og muskler omkring rygsøjlen

Det er vigtigt, at du har en stabil base for kraftudvikling. Når du skal kaste, sparke eller styrketræne er det eksempelvis vigtigt, at du er stærk i mave, ryg og de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen. Styrke i disse muskler vil også hjælpe dig i forbindelse med stød og slag, så træning af disse muskler kan altså forebygge rygproblemer.

Nedre del af lænd

Læg dig over en stor træningsbold. Støt med begge hænder og bøj begge knæ. Spænd maven ved at trække navlen ind mod rygsøjlen. Hvis du ikke har en bold, kan du ligge over en stabil bæk eller et bord.

Løft begge ben samlet op mod loftet ved hjælp af dine lænd- og ballemuskler. Før benene tilbage igen mod bolden. Du skal spænde i maven under hele øvelsen.

Udfør øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser. Eller til du bliver træt i lænden.

I denne øvelse træner du dine muskler i ryg, lænd og baller.



Øvre del af ryggen

Brug en stor træningsbold. Støt med tæerne i gulvet. Og hold hænderne under panden og nakken lige. Spænd maven ved at trække navlen ind mod rygsøjlen.

Løft derefter overkroppen op, så ryggen er helt strakt, og bevæg dig tilbage mod bolden. Du skal spænde maven under hele øvelsen.

Udfør øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser, eller til du bliver træt i lænden og den øverste del af ryggen.

I denne øvelse træner du musklerne i den øverste del af ryggen og i lænden.

Hvis du ikke har en bold, kan du lave øvelserne på gulvet med en pude under maven.



Mavebøjninger

Læg dig på ryggen. Begge ben skal være bøjede, og armene skal foldes over brystet. Du kan også holde armene ud for siden af dit hoved.

Løft skulderbladene fri af gulvet, og vær opmærksom på at holde nakken lige og hagen ind til brystet - kig skråt opad.

Udfør øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser, eller indtil du bliver træt.

I denne øvelse træner du dine lige mavemuskler.



Mavebøjninger på bold

Læg dig på ryggen over bolden med bøjede ben. Fold armene over brystet eller ud for hovedet – og husk at holde nakken lige ved at holde hagen ind til brystet, mens du kigger skråt opad.

Løft nu skulderbladene fri af bolden.

Udfør øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser eller indtil du bliver træt.

I denne øvelse træner du de lige mavemuskler.



Skrå mavebøjninger

Læg dig på ryggen. Venstre ben skal være bøjet, og højre skal være krydset hen over dit venstre knæ. Hold armene ud for siden af hovedet, mens de hviler på gulvet.

Drej ryggen og løft venstre arm og skulder op mod højre knæ. Sørg for at dreje hen over højre arm, som fortsat hviler på gulvet - undgå at skubbe fra med armen.

Øvelsen skal udføres til begge sider - og vær opmærksom på at skifte benstilling, når du skifter side.

Udfør øvelsen i tre sæt af 15 gentagelser, eller indtil du bliver træt.

I denne øvelse træner du de skrå mavemuskler.



Skrå mavebøjninger på bold

Læg dig på ryggen over en bold. Dine ben skal være bøjede, og dine arme skal foldes over brystet – du kan også holde armene ud for siden af hovedet. Nakken skal holdes lige.

Drej i ryggen, mens du løfter venstre arm og skulder skråt op mod højre knæ. Husk at løfte skulderbladene fri af bolden, og udfør øvelsen til begge sider.

Udfør øvelserne i tre sæt af 15 gentagelser, eller indtil du bliver træt.

I denne øvelse træner du de skrå mavemuskler.



Sideplanke

Læg dig på gulvet og fordel din kropsvægt på underarm og kanten af din 'nederste' sko. Det andet ben ligger ovenpå. Hold kroppen helt lige i ryg, hofte og knæ. Kryds den øverste arm over brystet, og tag fat om nederste skulder for at støtte skulderleddet.

Før derpå hoften op mod loftet og ned mod gulvet igen. Du skal holde kroppen lige og spænde i mavemusklerne under hele øvelsen.

Udfør øvelsen i to sæt af 10 gentagelser.

Du kan også forsøge at fastholde en statisk position i nogle sekunder - hold din krop vandret i forhold til underlaget. Forsøg eventuelt også at løfte øverste arm og ben og hold stillingen nogle sekunder.

I denne øvelse træner du de skrå mavemuskler, flanke-musklen og de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen.



Planke

Fordel din kropsvægt på dine underarme og tæer. Spænd i mavemusklerne og hold lænden lige, så du holder lændesvajet

Kig ned i gulvet, så du derved holder nakken lige under hele øvelsen. Vip fremad og tilbage med hele kroppen. Du skal ligeledes holde kroppen lige under hele øvelsen.

Udfør øvelsen i to sæt af 10 gentagelser.

I denne øvelse træner du de skrå mavemuskler, de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen samt musklerne omkring skulderbladene.



Kropsstem med diagonalt løft

Du skal indtage en udgangsposition som vist på billedet. Hold kroppen og bækkenet helt lige, mens du løfter det ene ben mod loftet. Hold positionen i nogle sekunder og skift derefter til det modsatte ben.

Vær opmærksom på, at du skal lave øvelsen uden at ryste og bækkenet skal være parallelt med underlaget.

Løft nu den modsatte arm og det modsatte ben og hold stillingen. Skift igen til modsatte side.

I denne øvelse træner du de skrå mavemuskler, rygmuskler og de stabiliserende muskler omkring rygsøjlen samt musklerne omkring skulderbladene.



Skuldertræning

De små skuldermuskler (rotatorcuffen), som omkranser skulderleddet, bliver aktiveret, når du skal dreje armen ind og ud – derudover sikrer de, at skulderhovedet glider rigtigt inde i skulderleddet. Hvis der opstår ubalance i form af nedsat styrke og træthed i disse muskler, medfører det en dårlig muskelkoordination omkring skulderleddet.

I de sportsgrene hvor armen føres over hovedhøjde, og hvor der samtidigt udvikles stor kraft, eksempelvis et svømmetag, et kast eller en servebevægelse, stilles der store styrkemæssige og koordinationsmæssige krav til rotatorcuffen.

Hvis rotatorcuffen skal klare mange gentagne og ensartede bevægelser, og dermed undgå de komplicerede overbelastningsskader, skal skuldermusklernes udholdenhed være i top.

Muskelarbejdet omkring skulderen er meget komplekst. Udover at træne rotatorcuffen er det vigtigt, at du træner musklerne omkring og imellem skulderbladene. Disse muskler er med til at styre skulderbladenes bevægelser, når du kaster, server eller tager et svømmetag.

I de efterfølgende øvelser kan du se, hvordan du træner rotatorcuffen og de skulderstabiliserende muskler som forebyggende træning og i forbindelse med skulderskader.

Træning af rotatorcuffen

Udadrotation

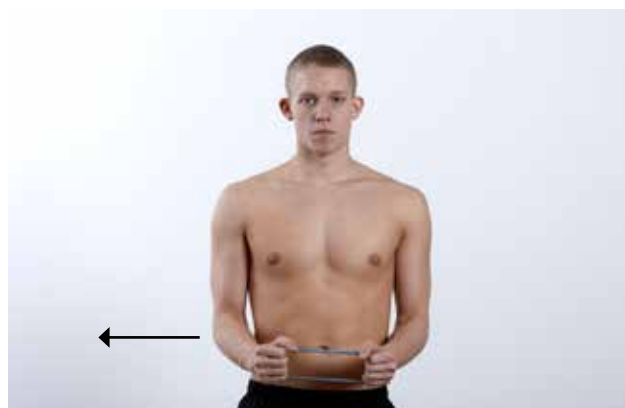
Stil dig med en rank holdning, og pres skulderbladene let ned mod bagdelen, og hold dem dér under hele øvelsen.

Armene skal holdes langs kroppen. Bøj albuerne i en 90 graders vinkel, og tag godt fat om trænings-elastikken med begge hænder. Hold dine overarme parallelt med kroppen, uden at de støtter ind i siden. Drej udad i skulderleddet og træk i elastikken. Og før armen langsomt tilbage til udgangspositionen.

Udfør øvelsen i to - tre sæt af 10 gentagelser, eller til du bliver træt. Det er vigtigt, at du hele tiden har kontrol over din holdning. Hvis du ikke kan holde skulderen på plads, kan det være tegn på, at du skal have en pause.

Øvelsen skal udføres til begge sider.

I denne øvelse træner du musklerne på bagsiden af skulderbladet.



Indadrotation

Sørg for, at din holdning er rank. Du skal presse dine skulderblade let ned mod din bagdel, og hold stillingen under hele øvelsen.

Fastgør din træningselastik til et dørhåndtag eller en ribbe – den skal fastgøres i hoftehøjde.

Stå med armene ned langs siden med albuen bøjet i en 90 graders vinkel. Tag godt fat om træningselastikken med højre hånd. Det er vigtigt, at dine overarme holdes parallelt med kroppen, uden at du støtter ind mod din kropsside. Træk nu i elastikken ved at dreje indad i skulderleddet, så hånden søger mod navlen. Og før armen langsomt tilbage til udgangspositionen.

Udfør øvelsen i to-tre sæt af 10 gentagelser, eller til du bliver træt. Det er vigtigt, at du hele tiden kontrollerer din holdning. Hvis du ikke kan holde skulderen på plads, kan det være tegn på, at du skal have en pause.

Øvelsen skal udføres til begge sider.

I denne øvelse træner du musklerne på forsiden af skulderbladet.



Udadrotation med skulder og albue i 90 graders bøjning:

Sørg for, at din holdning er rank og pres skulderbladene let ned imod bagdelen. Hold stillingen under hele øvelsen.

Tag godt fat om træningselastikken med begge hænder. Hold venstre hånd nede ved hoften. Løft højre hånd og hold skulder og albue i 90 grader – albuen skal holdes skråt frem for kroppen.

Løft nu højre hånd opad ved at dreje udad i skulderleddet, og før armen langsomt tilbage til udgangspositionen.

Udfør øvelsen i to-tre sæt af 10 gentagelser eller til udtrætning. Det er vigtigt, at du hele tiden har kontrol over din holdning. Hvis du ikke kan holde skulderen på plads, kan det være et tegn på, at du skal have en pause.

Øvelsen skal udføres til begge sider.

I denne øvelse træner du musklen på bagsiden af skulderbladet.



Indad rotation med skulder og albue i 90-graders bøjning

Stå med rank holdning. Pres skulderbladene let ned imod din bagdel, og hold positionen under hele øvelsen.

Træningselastikken skal fastgøres over hovedhøjde og bag dig i en ribbe eller et rør. Tag fat i træningselastikken med højre hånd. Du skal holde skulder og albue i en ret vinkel skråt ud fra kroppen.

Drej nu højre hånd nedad ved at dreje indad i skulderledet, og før armen langsomt tilbage til udgangspositionen.

Øvelsen laves i tre sæt af 10 gentagelser eller til udtrætning.

Det er vigtigt, at du hele tiden har kontrol over din holdning. Hvis du ikke kan holde skulderen på plads, kan det være første tegn på, at du skal have en pause. Øvelsen skal udføres til begge sider.

I denne øvelse træner du musklen på forsiden af skulderbladet.



Stabilisering af skulderbladet med skub

Stil dig med rank holdning. Din træningselastik skal fastgøres til en ribbe eller et rør i højde med dine skulderblade.

Tag fat i elastikken med begge hænder. Du skal holde elastikken inde under armene langs med kroppen. Hold armene strakte frem foran kroppen under hele øvelsen. Spænd maven så du kan holde igen.

Skub fremad i elastikken ved at skubbe fremad i begge skulderblade. Før derefter langsomt skulderbladene tilbage til udgangspunktet. Undgå at skuldrene løfter sig op mod ørene.

Øvelsen laves i tre sæt af 10 gentagelser eller til udtrætning. Det er vigtigt, at du hele tiden har kontrol over din holdning.

I denne øvelse træner du musklerne under skulderbladet, mellem skulderbladet og brystkassen.



Stabilisering af skulderbladet med træk

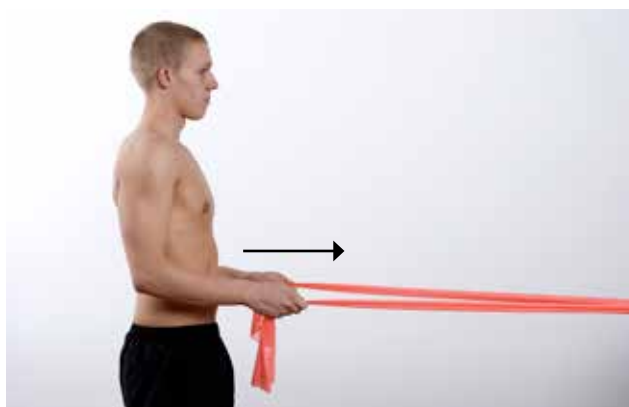
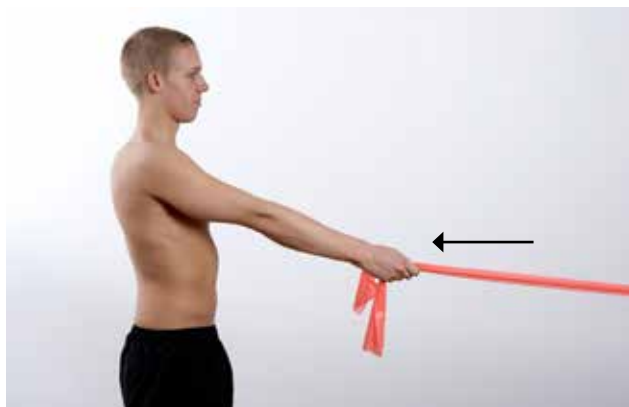
Indtag en position med rank holdning og sørg for, at træningselastikken er fastgjort i en ribbe eller et rør i hoftehøjde.

Tag fat med begge hænder i elastikken. Spænd i mave-musklerne, så du kan holde igen. Start med at trække skulderbladene tilbage, og træk dernæst armene ind, så de er parallelle med kroppen. Hold igen i elastikken, når du vender tilbage til udgangsstillingen og slap af i musklerne, inden du gentager øvelsen.

Øvelsen laves i tre sæt af 10 gentagelser eller til udtrætning.

Det er vigtigt, at du hele tiden har kontrol over din holdning.

I denne øvelse træner du de muskler, der sidder mellem skulderbladene.



Stabilisering af skulderbladet med løft

Lig på maven med armene over hovedet. Spænd i mave-musklerne, så du ikke svajer i lænden. Løft derefter albuer og hænder opad, og hold stillingen. Start med at træne uden håndvægte, og øg langsomt belastningen.

Øvelsen laves i tre sæt af 10 gentagelser eller til udtrætning.

Du må ikke have ondt i skulder eller nakke under eller efter øvelsen.

I denne øvelse træner du musklerne mellem skulderbladene.

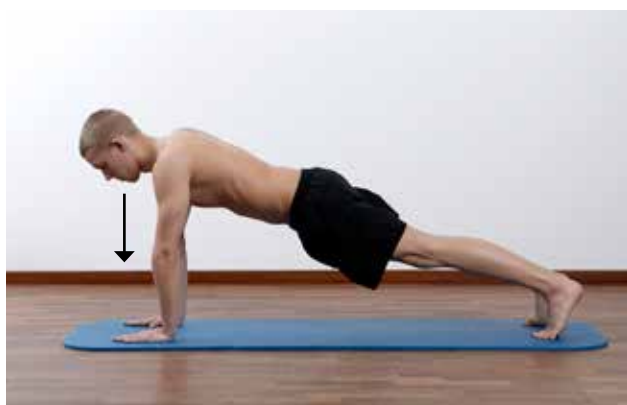


Stabilisering af skulderbladene ved armbøjninger

Lig på dine hænder og tæer med armene tæt ind til kroppen. Spænd i maven, og hold lænden lige. Løft dig op ved at strække i albuer, og sænk dig langsomt ned igen. Du kan også vælge at udføre øvelsen på knæene, så den bliver lettere.

Øvelsen laves i tre sæt af ti gentagelser eller til udtrætning.

I denne øvelse træner du triceps og musklerne imellem skulderbladene.



Udspænding

Bevægelighed og fleksibilitet er vigtigt i alle sportsgrene. Hvis en fodboldspiller skal nå ud til en yderligt liggende bold, skal han eller hun have god bevægelighed i hofte og baglår. Hækkeløberen skal kunne springe over hækken uden at få en fiberskade, og svømmeren skal have nok bevægelighed i skulderleddet til at udføre et effektivt svømmetag uden at klemme sener og ledbånd omkring skulderen.

Du skal bruge udspændingsøvelser i det omfang, der er behov for i relation til din sportsgren og dine personlige præferencer.

Når du strækker ud, skal du være opmærksom på at holde strækket i 40 sekunder og to-tre gange per muskelgruppe. Husk at gentage strækket til hver side.

Stræk af forlåret

Stå på et ben. Hold fast i en ribbe eller tilsvarende. Bøj det ene knæ, og tag fat om anklen og træk foden ind mod ballen. Hold det ben du står på let bøjet og træk foden op mod ballen. Lårene skal holdes parallelt.

Træk hælen ind mod din balde. Vip hoften frem, så knæet peger mod gulvet og spænd let i maven, så ryggen er stabil.

Du skal mærke strækket på forsiden af låret.



Stræk af lægge med strakt knæ

Stå med støtte op mod en væg. Tag et skridt frem. Bøj det forreste ben, og stræk det bageste. Hælen holdes i gulvet, foden peger lige frem og dit bækken holdes lige. Læn kroppen frem, indtil du mærker et stræk i læggen på det bageste ben.



Stræk af lægge og akillessenen med bøjet knæ

Stå med støtte op mod en væg. Tag et skridt frem. Bøj begge ben. Hælene skal holdes i gulvet, foden skal pege lige frem, og hold dit bækken lige. Læn kroppen frem, til du mærker et stræk i læggen på det bageste ben.



Stræk af ballemuskulatur

Læg dig på ryggen med bøjede knæ. Bøj det ene ben, og kryds det over dit modsatte knæ. Læg armene rundt om låret som vist på billedet og træk låret mod maven, og mærk strækket i ballemusklen.

Hvis du har svært ved at nå ned til låret, kan du bruge et håndklæde til at få fat.



Stræk af baglår

Sid på gulvet med strakte ben. Læg det ene ben ind over det andet. Hold ryggen ret, og stem overkroppen frem med armene, indtil du mærker, at det spænder bag på låret. Bøj eventuelt tæerne op mod næsen.



Stræk af brystmuskel

Lig på knæene, mens armen hviler over en stor træningsbold, kanten af bord eller en stol. Sørg for, at bolden ligger helt ind til skulderleddet.

Læn derefter kroppen ned mod gulvet, indtil du mærker et stræk på forsiden af brystet. Det må ikke gøre ondt i skulderen under denne strækøvelse – strækket skal alene mærkes i brystmuskulaturen.



Stræk bagsiden af skulderleddet

Læg dig på siden med hovedet på en pude eller et håndklæde. Skulderbladet skal være trukket godt tilbage og armen frem foran kroppen, så albuen er i skulderhøjde.

Tag fat med den anden hånd omkring håndleddet, og drej nedad, indtil du oplever et stræk. Det må ikke gøre ondt i skulderen under denne strækøvelse.



TEAM DANMARK

VI KÆMPER FOR GULD TIL DANMARK

Foto: Das Pure for Team Danmark

OLYMPISKE PARTNERE:



Bilka



DONG
energy

BESTSELLER

Deloitte.



Toms

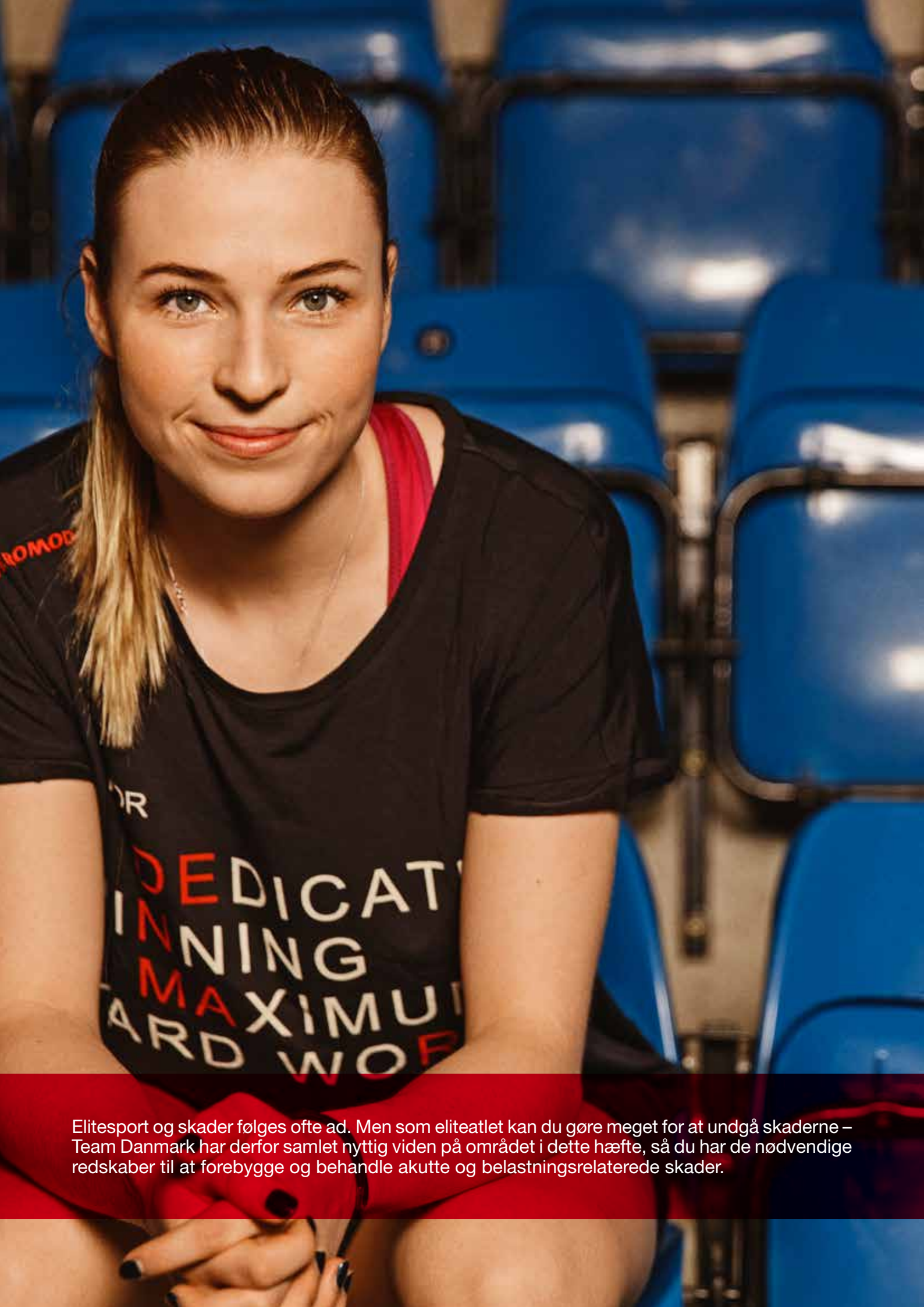
Nordea

PARTNERE:

fitnessdk



eBoks



Elitesport og skader følges ofte ad. Men som eliteatlet kan du gøre meget for at undgå skaderne – Team Danmark har derfor samlet nyttig viden på området i dette hæfte, så du har de nødvendige redskaber til at forebygge og behandle akutte og belastningsrelaterede skader.