

I gang efter en sportsskade

Selvom hvile er en vigtig del af behandlingen ved sportsskader, er der mange ting du kan arbejde aktivt med for at komme hurtigere tilbage til normal træningsniveau, og forebygge at du bliver skadet igen.

Her får du 10 gode råd:

- Akut skadet eller overbelastningsskade
- Afklaring af skadens art og omfang
- Tag kroppens advarselstegn alvorligt
- Lær af erfaringer
- Hvil dig stærk
- Før træningsdagbog
- Symptomfri – men stadig skadet.
- Biomekaniske forhold
- Alternativ træning
- Din skade er individuel – det bør genoptræningen også være
- udspænd stramme muskler – styrk svage



Akut skadet eller overbelastningsskade

- 85-90% af alle sportsskader er overbelastningsskader – kun 10-15% af skaderne er opstået akut.
- Kendetegnet ved en overbelastningsskade er, at den opstår langsomt over længere tid, som en reaktion på, at de belastede dele af kroppen gradvist nedbrydes fordi den ikke får den fornødne tid til at genopbygge sig.
- Den akutte skade opstår pludseligt ved en enkeltstående voldsom belastning. Der er typisk markante smerter, som forhindrer en i at fortsætte med sporten. Det kan eksempelvis være en fibersprængning i baglåret eller en ankelforstuvning.
- Ved overbelastningsskaden skal årsagen findes i træningen uger tilbage. Ændring af ”træningsadfærd” er derfor et vigtigt element i behandlingen af denne type skade.

Afklaring af skadens art og omfang.

- Bliv undersøgt ordentligt. Forudsætningen for at få lagt en korrekt behandlingsplan er, at man ved, hvad det er man skal behandle for. Skader der kan minde om hinanden og være optræde i det samme område, skal i nogle tilfælde have vidt forskellig behandling. Et eksempel er løberknæ (irritation af senespejlet på ydersiden af knæet) og overbelastning af ydre hasemuskel, som ligger blot to centimeter fra hinanden, men hvor genoptræningsøvelserne er helt forskellige.
- Speciallæge eller fysioterapeut med viden indenfor sportsmedicin er dem der ved mest om diagnosticering og behandling af sportsskader.
- Skadens omfang er bestemmende for, hvilket niveau du kan starte optræningen på. Den belastning, som du udsætter det skadede væv for, skal ligge på et niveau, hvor vævet stimuleres til at bygge sig stærkere, men ikke så meget at det nedbrydes. Den dosering kan være svær at finde selv. En fysioterapeut med viden indenfor sportsskader vil være den rette fagperson her.

Tag kroppens advarselstegn alvorligt

Ømhed eller smerter under træning behøver ikke nødvendigvis at være til stede for at man har en overbelastningsskade. Specifik ømhed som kommer nogle timer efter træning eller blot dagen efter hver gang du har trænet, er også de første klare signaler om, at kroppen er overbelastet.



Alt for mange udøvere ignorerer disse symptomer eller forveksler dem med den almindelige træningsømheden. Hvor den almindelige træningsømheden, kun optræder en eller to gange i et par dage efter særlig hård træning eller træning du ikke er vant til, (vent med næste træningspas indtil ømheden er aftaget væsentligt), vil ømheden ved begyndende overbelastningsskade komme igen og igen efter hver gang du har trænet. Flere uger med opspændthed i enkelte muskler er også tegn på lettere overbelastningsskade i muskulaturen . Et typisk eksempel er overbelastning af hasemuskulaturen. Mange forsøger med intensive udstrækningsøvelser, men fokus bør her være aflastning fra den symptomgivende aktivitet og gradvis styrkelse af musklerne med specifikke haseøvelser.

Lær af dine erfaringer

Nogle skader opstår ved rent uheld, som man ikke selv har haft nogen indflydelse på. Typisk kan man dog finde den primære årsag til overbelastningsskaden i et forkert træningsforløb. Årsagen til den aktuelle skade kan findes adskillige uger før du mærker symptomerne, hvor den gradvise nedbrydning sker.

Skader som pludselig opstår under træning, og som har karakter af en akut skade er ofte blevet grundlagt længere tid før, som mindre vævsnedbrydninger. Musklerne og senernes styrke lokalt er derfor så begrænset, at skaden kan opstå ved blot en kort og langsom løbetur.

Derfor: Hold styr på hvor meget og hurtigt du øger din træning og før træningsdagbog.

Hvil dig stærk

Intet er lettere end at træne sig til en skade – kunsten er at blive bedre uden at blive skadet !

Træning nedbryder kroppens væv ganske let, men heldigvis responderer kroppen ved at bygge sig stærkere. Dette kaldes for superkompensation. Forudsætningen for at kroppen kan bygge sig stærkere er, at den får den fornødne tid til det. For kort pause nedbryder langsomt, men modsat betyder for lang pause mellem træningsdagene, at du taber effekten ved superkompensationen.

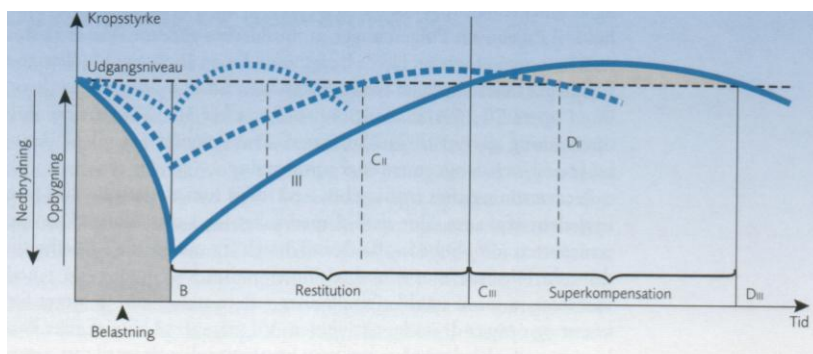
Teorien om superkompensation er grunden til at regelmæssig og jævn fordeling af træning i løbet af ugen er vigtig.

Den hurtigste måde at komme tilbage til sin sport er derfor, at (genop)træne jævnlige og med støt stigende belastningsmængde.



Ved let træning intræder superkompensationen hurtigt (1-2 dage), ved hård træning skal kroppen bruge længere tid, hvorfor der her skal gå længere tid før dit næste træningspas.

(se figur med superkompensation)



Belastningen ved træning nedbryder kroppens væv. Kroppens reaktion på dette er at bygge sig stærkere end udgangspunktet – superkompensation. Ved lille belastning indtræder superkompensationen hurtigt, ved større belastning går der længere tid. Næste træningspas bør ligge i perioden med superkompensation.

Før træningsdagbog

Uanset om du er skadet eller ej er det klogt at følge med i, hvor meget du træner, hvor hurtigt du øger din belastningsmængde samt om der kommer gener i forbindelse med din træning. I skadessammenhæng er det især vigtigt at finde det belastningsniveau, hvor du stimulerer vævet til øget opheling, men uden at skade det igen og igen. I

træningsdagbogen anføres derfor både træningsform, træningsmængde *samt* bemærkninger til træningen. Det kan eksempelvis være ved ømhed/let smerte ved specifikke øvelser eller ekstra ømhed dagen efter træningen.

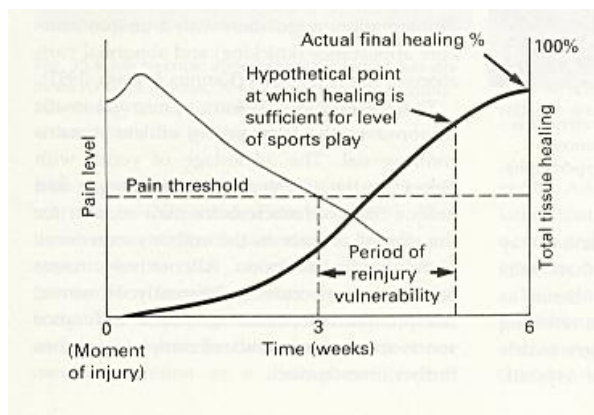
Du kan finde mange forslag til træningsdagbøger på nettet, men et blankt A4 papir er i reglen ligeså godt.

Symptomfri . . . men stadig skadet

Selvom ømhed og smerter under eller efter træning ganske rigtigt er tegn på en skade, er det ikke det samme som, at du er skadefri med det samme symptomerne er forsvundet. Det skadede væv, som typisk er senevæv, vil endnu ikke være fuldt ophølet og har ikke genvundet fuld styrke blot fordi du ikke kan mærke noget længere. I praksis er den vanskeligste periode i et genoptræningsforløb netop de uger, hvor man ikke kan



mærke noget til sin skade, men hvor man stadig er meget sårbar overfor at skade det væv igen, som endnu ikke er fuldt ophelet.
(se figur)



3 uger efter at skaden er opstået, er symptomerne forsvundet. Men er kun halvt ophelet. I ugerne efter opnået symptomfrihed bør man derfor undgå at vende direkte tilbage til det oprindelige træningsniveau, da man her vil være ekstra sårbar overfor at blive skadet igen.

Biomekaniske forhold

Den primære årsag til overbelastningsskader skal som nævnt findes i træningsmængden. De biomekaniske forhold, som eksempelvis fodens bevægelser og knæets vinkling under løb, kan dog også være betydende for den måde enkelte dele af kroppen stresses på, og dermed være disponerende for, om en skade udvikler sig. Mest almindeligt er for kraftig indadvinkling af foden under løb, overpronation, og som kan disponere for eksempelvis skinnebetsbetændelse, achillessenebetændelse og smerter på ydersiden af knæet (løberknæ). De biomekaniske forhold bør altid afklares i forbindelse med en skade, og vil være noget man kan tage fat på allerede fra starten af genoptræningsperioden.

For løberelaterede skader vil det være oplagt at få en nøjere analyse af hele kroppens bevægelsesmønster under løb. Dette gøres ved en detaljeret løbestilsanalyse.

Læs mere om løbestilsanalyse på: www.sundsport.dk

Alternativ træning

Stop aldrig med at træne helt – dyrk alternativ motion.

Det værste ved at blive skadet er frykten for at miste den kondition man igennem måneder har slidt for at opnå. Og med god grund! For træner man ikke regelmæssigt



mister man hurtigt konditionen. Men . . . man kan som regel med lethed træne selvom man er skadet, når blot man ikke belaster den del som er skadet.

Løberen med smerter fra achillessenen eller under foden, skal afsæt med foden og landingerne ved løb undgå – cykling og svømning vil være et oplagt alternativ.

Cykelrytteren, som har overbelastet sit knæ, vil have mulighed for at svømme.

Svømmeren med en overbelastet skulder vil kunne holde sin kondition ved lige med løb og cykling.

En skadesperiode kan samtidig være en oplagt mulighed for at opbygge stabilitet og styrke i bl.a. ryg, mave og hofteregion. Træningselementer som vil være meget relevante som supplerende træning til den primære sport man dyrker – også efter man er blevet skadesfri.

Din skade er individuel – det bør genoptræningen også være

Typen af skade man har pådraget sig og graden af skaden er i sigens natur meget individuel. Det bør hele genoptræningsforløbet derfor også være.

Øvelsesprogrammer fra magasiner og nettet er en rigtig god start og inspiration, men den type generelle øvelseskoncepter bør altid suppleres med en individuel vejledning og løbende opfølgning på dit genoptræningsforløb fra en fagperson. En fysioterapeut med viden indenfor optræning af sportsskader vil være at foretrække.

Udspænd stramme muskler – styrk svage

Balance i styrke af kroppens muskler er en vigtig forudsætning for at kroppen kan fungere optimalt. Det samme gælder muligheden for fri bevægelighed af alle kroppens led. Fungerer muskelbalance samt ledbevægelighed ikke hensigtsmæssig, bliver din krop nødt til at kompensere for den nedsatte funktion. Det kan ændre dit bevægelsesmønster (den funktionelle biomekanik), og selv en lille ændring kan opsummeret belaste enkelte dele af kroppen – især ved sport med ensartet bevægelsesmønster, som eksempelvis svømning og løb.

