

## Sidestik

Selvom sidestik ikke er nogen decideret skade, er tilstanden ubehagelig velkendt og frygtet af de fleste løbere. Tilstanden er på ingen måde farlig, men særdeles irriterende. Sidestik kan ramme alle, men ses især hos begyndere.

Man ved ikke med sikkerhed hvad årsagen til sidestik er, og der er flere mulige forklaringer på det.

Højest sandsynlig skyldes sidestik muskelkrampe i mellemgulvets muskler. Når man pludselig skal bruge meget ilt ved løb skal den store mellemgulvsmuskel arbejde kraftigt. Er musklen ikke vant til det, kan der opstå krampe i den. Sæt løbetempoet ned eller gå i et par minutter. Vejtræningen skal samtidig ske med den øverste del af brystkassen. Tryk eventuelt et par fingre op under ribbenskanten, så musklen udspændes.

Muskelkramperne kan også stamme fra mavemusklerne. Forsøg at strække mavemusklerne forsigtigt mens vejret trækkes roligt. Undgå her at forcere udåndingen. Opstår disse kramper ofte, er det tegn på svage mavemuskler som bør styrketrænes.

Løber man lige efter et måltid kan man næsten være sikker på at få sidestik. En af forklaringerne kan være, at maden skvulper rundt i mavesækken. Det giver et større træk i mavesækkens ophæng end ellers, samtidig med at musklerne omkring mavesækken reflektorisk spænder op. Efter et måltid behøver maven og organerne meget ilt (og dermed meget blod) til at fordøje maden.

Dyrker man sport efter et måltid går blodet derimod ud til alle de arbejdende muskler, og maven får ikke tilført ilt nok. Derfor skal man altid vente med at løbe til mindst 3 timer efter et måltid. Det er meget individuelt hvor lang tid der skal gå og det er meget afhængig af måltidets art og størrelse, ligesom løbeintensiteten også er betydende. Ved hård træning eller konkurrence skal der gå længere tid, end hvis man blot skal jogge nogle kilometer i langsomt tempo.

Uanset årsagen til sidesticket skal tempoet sættes ned. Hjælper det ikke, bør man stoppe helt op og evt. bøje overkroppen sammen mens knæet i den smertende side føres op mod maven. Når sidesticket er forsvundet skal løbet genoptages i langsomt tempo.

