

### **Undvik onödiga avbrott med hjälp av :**

- **Förebyggande träning**
- **Rörlighet**
- **Återhämtning och kost**
- **Rätt skadehantering** (akut, fortsatt, rehab, när återgång?)
- **Skola och idrott** – viktigt att få ihop livspusslet för att må bra.

### **Förebyggande träning:**

**Styrketräning och kondition** – behövs för att vara stark hel match/träning.

**Mittsektionen** – stark i bål (mage/rygg), bakre kedjan (säte/baksida lår/ländrygg), muskler på utsida höft.

Stark mittsektion ger - *sammanlänkad över/underkropp till en enhet, snabb i sidled, stark i närkamper, ingen energi förlorad i sidled* vid ex. löpning (kraften riktad rakt fram), *upprätt hållning* viktigt att inte böja överkroppen.

Minskad risk att hamna med inåt roterade lårben, inåt roterat underben, inåt roterad fotled (pronation), valgisering (kobentheth) av knäet.

- vilket kan leda till -

inklämning i höftled (ljumsksmärta), ökad skaderisk i knäled, underbens/fotledsproblematik (benhinnesmärta, hälsenesmärta, fotledsskador mm).

Tänk på knäets position – knäet samma riktning som tå.

Ex. på övningar finns men viktigt med rätt utförande så hör av er om behovet finns eller ta hjälp av idrottsfysiologiskt kunnig person.

### **Rörlighet:**

Ej statisk stretching före aktivitet – avslappnade muskler. Istället dynamisk tøj före. Efter aktivitet är statisk stretching utmärkt OM man har behovet – stretcha aldrig en muskel som redan är rörlig/överbörlig – skaderisk.

Testa om obalans fram/bak el höger/vänster.

Om dålig rörlighet i muskel – ökad akutskaderisk samt att göra övningar/belasta fel – överbelastningsproblem.

### **Återhämtning och kost:**

Träning bryter ner – återhämtning och rätt kost bygger upp.

Om rätt belastning och rätt vila/återhämtning och kost – superkompensation – ökad prestation – minskad risk för skador.

För mycket belastning och eller för lite återhämtning/fel kost – negativ trend som leder till sämre prestation och ökad risk för skador.

Hamna inte på minus...

Undvik att ligga/sitta still för länge vilket ger ökade hälsorisker som även gäller elitaktiva.

### **Skadehantering:**

Vid skada – så hårt tryck som möjligt (dauerbinda) första 20-30 min, helst inom 30 sek efter skada.

Högläge.

Därefter fortsatt tryck och högläge närmaste 48 timmarna.

Tidig diagnos viktig liksom tidig igångsättning, ex. fotledstukning – gå direkt om möjligt – lätt jogg? – cykling direkt? – successiv stegring så snart som möjligt utan kraftig smärta (lite smärta som avtar när man stannar upp är ok). Var dock vaksam på smärta som ökar efter aktivitet eller till nästa dag – backa då ett steg.

#### **Mål:**

Återfå styrka, balans/koordination, kondition, rörlighet.

#### **Risk:**

Undvik för tidig tillbakagång – ökad risk för återskada eller annan skada pga exempelvis sen in i närkamper.

Om man väntar för länge – tappar i grenspecifik träning vilket tar tid att få tillbaka – ben, sen och muskelvävnad.

Ibland kan tejp vara av värde men ändå viktigare att köra rehabträning för att inte förlora i styrka/koordination/stabilitet. ANVÄND INTE TEJP FÖR LÄNGE!

Tänk på att byte av underlag (ex konstgräs/gräs) kan leda till ökad skaderisk, spela på hemma planen så länge det går och byt helst bara till träning innan match om den är på annat underlag.

**Ex. FTA skada (utsida fotled):** Utåt/inåt/uppåt föring av foten med stilla underben med ex gummiband, tåhävning med lutning på ett ben (tex i trapp), samtliga 8-12 rep \* 3 set, lugnt tempo i början.

Balansträning på ex balansplatta 1 min \* 3.

Börja så tidigt som möjligt med detta som kan göras varje dag till en början.

Löpning så snart som möjligt utan att halta.

Lägg till teknikövningar med boll, sidohopp, agilitybana, snabbare löpningar, start och stopp mm så snart som möjligt.

Vid frågor, tveka inte att höra av dig till:

Fredrik Wallström, leg. Naprapat.

[naprapat@fredrikwallstrom.se](mailto:naprapat@fredrikwallstrom.se)

0702719232