



IDROTTSSKADOR OCH TRÄNING

1. Ont som bara känns vid träning och samma kväll som du tränat

Om du har ont någonstans, bara när du tränar eller just efter så kallar vi det **MEKANISKA BESVÄR**. Det är de bästa besvären, förutom att det kan göra ont så är det OFARLIGT.

- Har du mekaniska besvär utan att du gjort illa dig eller ramlat så beror besvären på att du överbelastat en led, en muskel eller ett ledband.
- Har du mekaniska besvär efter det att du gjort dig illa eller ramlat så beror det på att något slitits isär eller skadats, då gör det ont i såret där det är sönder.

VAD SKA JAG GÖRA?

Kan du exempelvis hoppa på ett ben trots att det gör ont? Kan du ställa dig upp på en stolsits på ett ben trots att det gör ont? Kan du hoppa ner från en stol och landa på två ben på ett säkert sätt trots att det gör ont? Alla tester att hoppa mm skall utföras utan tejp eller knäskydd eller liknande.

→ DÅ FÅR DU PROVA TRÄNA – Du väljer själv om det gör ont för att vara med.

Kan du inte utföra detta ovan så vilar du från träning den dagen.

2.Ont som känns vid träning, samma kväll samt 3-5 dagar efter träning.

Får du ont av träning som vid MEKANISKA BESVÄR och har ont efteråt men att det håller i sig 3-5 dagar efter träningen eller INTE KAN: ex hoppa på ett ben, stiga upp på en stol eller hoppa ner från en stol och landa – trots smärta – då har kroppen reagerat med en **INFLAMMATION**. Det händer då man upprepade gånger överbelastat och kroppen måste då läka den överbelastningen hela tiden, det gör den via att vara inflammerad.

Inflammerade besvär indikerar att du behöver vila från träning så att inflammationen hinner läka överbelastningen.

→ Prova att vila minst 5 dagar innan du provar igen.

3.Ont som du känner hela tiden, även då du inte tränar.

Har du ont hela tiden, när du vaknar, när du går till skolan, när du går i trappor och när du tränar så har du antingen skadat något eller så har du en aktiv inflammation efter en överbelastning.

→ Om du känner igen detta så ska du omgående söka hjälp av en fysioterapeut för utredning och åtgärd. Kontakta info@acalulea.com så hjälper vi dig med en tid hos Hermelinens fysioterapi. Är du underårig så är det vårdnadshavare som kontaktar oss.

4.Ont som du känner hela tiden i aktivitet men även i vila och på natten.

Har du ont på natten, vaknar på natten av smärta samt har svårt att somna på grund av värk i kroppen, utan att ha slagit dig eller gjort dig illa?

→ Vid värk nattetid och i vila ska du söka hjälp av din hälsocentral. Då vill man ofta ta lite labprover eller utföra en röntgen av din skada.

Vanliga skador

Ont i ryggen

I er idrott så kan ont i ryggen höra till någon av de tre grupperna jag börjar med, alltså ont som bara känns vid träning, ont som håller sig i 3-5 dagar eller hela tiden. Utifrån vilken grupp besvären hör till så följer du råden ovan.

Ont i knäleden

I er idrott handlar ont i knät oftast om grupp ett, mekaniska besvär, detta för att ni växer och samtidigt tränar hårt. Men även grupp 2 och 3 förekommer, följ då råden där.

Vrickade fötter

I er idrott vrickar man fötterna. Om du vrickar en fot eller sträcker en muskel så går det sönder blodkärl och det blir en blödning. Då vill man så snabbt det går trycka ihop muskel eller led med en elastisk binda. Denna kan sitta hårt och ska sitta i ca 20 minuter. Det stoppar den akuta blödningen.

Efter dessa 20 minuter kan du ta loss bandaget, duscha och byta om. Sedan kan du linda skadan igen, denna gång behöver du inte ha lindan så hårt.

En vrickad fot har nedsatt funktion minst 3 månader efter skada och är återhämtad efter 6 månader. Så det tar lång tid att läka. Här behövs ofta tejp eller ett fotledsskydd.

→ Är det första gången du skadar dig i denna led eller muskel så ska du söka hjälp av fysioterapeut. Kontakta info@acalulea.com så hjälper vi dig med en tid hos Hermelinen fysioterapi. Är du underårig så är det vårdnadshavare som kontaktar oss.

→ Är det en skada du har haft tidigare så har du ofta kunskap själv om hur du skall behandla den.

För alla skador som kommer från idrott så gäller följande:

När måste jag vila?

När jag inte kan hoppa bra på ett ben, stiga upp på en stol eller hoppa ner från den- Då ska man inte träna, det ger ingen effekt och skaderisken är hög.

När kan jag träna trots smärta?

När jag har full kraft och kan utföra mina volter och löpningar på ett snyggt och bra sätt trots att det gör ont. Då kan du träna om du vill, då bestämmer du utifrån hur roligt det är

Söka hjälp?

Sök hjälp av fysioterapeut om du inte tycker att du hör till någon av de fyra grupperna ovan eller att du provat följa de råd som jag ger där utan effekt. Kontakta info@acalulea.com så hjälper vi dig med en tid hos Hermelinen fysioterapi. Är du underårig så är det vårdnadshavare som kontaktar oss.

Hälsningar,

Lars Lundgren, leg sjukgymnast, Specialist i Fysisk aktivitet och Idrottsmedicin