

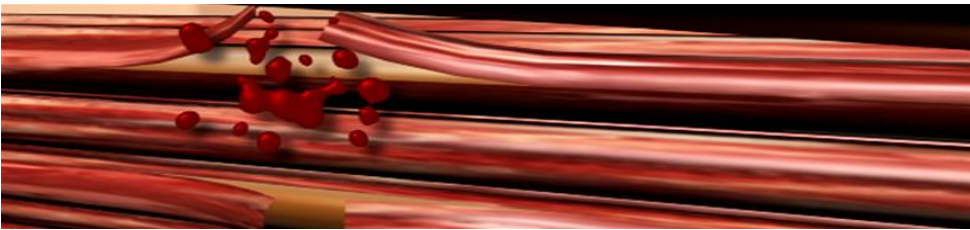
Av mit ben!

Det er de færreste løbere der igennem deres løbekarriere ikke oplever at noget gør ondt. Det kan være alt fra de akutte skader til overbelastningen der til sidst bliver en skade..... Og nogen gange gør det bare ondt at komme i form.

De hyppigste problemer vi som løbere møder, er akutte skader som fibersprængninger og forstuvninger. Belastningsskade i form af skinnebetsbetændelse. Og så er der vores allesammens bedste ven DOMS (2. dags ømhed)

Fibersprængning:

Når muskelen bliver strakt over evne, enten pludseligt (afværgebevægelse) eller over længere tids "holden igen" (f.eks. løb ned ad bakke) kan nogle af de små fibre der danner muskelen springe.



Når muskelfibre springer, kan man mærke et lille smæld i muskelen. Som regel gør det ikke voldsomt ondt med det samme, men først når muskelen bliver kold. Derfor kan man godt løbe hjem på en fibersprængning, og så opleve at når man kommer hjem og sidder i sofaen og så skal op at gå, så gør det voldsomt ondt. Der kan komme en misfarvning over området, på grund af blødningen.



Førstehjælp:

Smerterne stammer fra den blødning der kommer i muskelen. For at blødningen bliver så lille som mulig, er førstehjælpen altid RICE- Ro, Is, Compression (støttebind) og Elevation (over hjertehøjde)



Man må gerne spise håndkøbssmertestillende, men IKKE præparater der er blodfortyndende (ipren, kodimagnyl, aspirin, treo) de første 24-48 timer, da det kan øge blødningen og gøre at skaden heler langsommere.

Genoptræning:

En fibersprængning tager ca. 10-14 dage om at hele hvor det ikke er tilrådeligt at løbe. Man kan evt. behandle med varme, kinesiotape og små øvelser for den muskelgruppe der er påvirket. Cykling og svømning kan være en god ide for at holde sig i gang.

Når man starter løb igen, skal man regne med, at man de første par gange skal løbe langsommere og kortere end man plejer. Når musklen ikke længere bliver øm efter løb, kan man genoptage sin gamle hastighed og distance.

Forstuvninger:

En forstuvning opstår når et led bliver presset ud i en yderstilling. Ledbåndene der sørger for at leddet er stabilt, bliver forlængede og små blodkar brister så der kommer en blødning. Blødningen er det man kan se som hævelse og blåfarvning. Det er hævelsen der får det til at gøre ondt i leddet.



Førstehjælp:

For at blødningen og dermed hævelsen bliver så lille som mulig, skal man bruge RICE princippet. RO, (aktiviteten afbrydes) IS, (husk at der skal være et tyndt viskestykke eller kompresforbindning imellem huden og isen) Compression (støttebind) og elevation (over hjertehøjde).

Man må gerne spise håndkøbssmertestillende, men IKKE præparater der er blodfortyndende (ipren, kodimagnyl, aspirin, treo) de første 24-48 timer, da det kan øge blødningen og gøre at skaden heler langsommere.

Prognose:

Genoptræning efter en forstuvning er nødvendig hvis forstuvningen holder en fra at løbe i mere end 14 dage. Når leddet har været i en yderstilling bliver ledbåndene slappe, og deres beskeder til

hjernen om hvordan fodens stilling i forhold til underlaget er, bliver langsommere. Det kan derfor være nødvendigt at træne stabiliteten over anklen. Se hvordan på: www.sportnetdoc.dk

Det kan være en fordel at lægge en aktiv tape når man løber i starten, så ledbåndene har mulighed for at ”komme til sig selv”, uden man vrikker om igen.

Hvor lang tid en forstuvning er om at hele, er afhængig af mange faktorer. Man skal gerne opleve en kraftig forbedring i den første uge. Hvis ikke bør man søge hjælp ved en Fysioterapeut eller en læge, for at udelukke ledbåndsbristning.

Skinnebetsbetændelse

Skinnebetsbetændelse er en overbelastningsudløst betændelseslignende tilstand (inflammation) i senestrøgene på forsiden af underbenet. Smerterne kan komme fra forskellige steder på forsiden af underbenet og strække sig helt om til hvor lægmusklen begynder. Det man mærker er primært smerter når man starter med at løbe og smerter efter løb. Hvis man ikke på et tidligt tidspunkt får aflastet sine skinneben ved at sætte træningsmængden ned eller pausere, kan tilstanden blive kronisk. Jo flere smerter i forbindelse med løb, jo længere pause. Skinnebetsbetændelse er en af de ting der absolut ikke skal løbes væk.



Skinnebetsbetændelse opstår hyppigst når man

- Øger træningsmængden for hurtigt.
- Begynder at løbe på hårdt underlag(asfalt) i stedet for blød skovbund.
- Er udsat for Kulde.
- Har en u hensigtsmæssig løbestil, enten på grund af sko der ikke er stødabsorberende nok eller ikke tilgodeser ens løbestil

Når skaden er sket:

Alt efter hvor alvorlig ens symptomer er, kan man enten skåneløbe en periode eller helt holde pause fra løb og erstatte med cykling eller svømning.

Har man konstante smerter i skinne benene under sin løbetur er der ingen vej uden om en pause fra løbet. Man skal ikke starte løb op igen før man kan løbe helt uden smerter.

Er man på stadiet hvor der er opstartssmerter og smerter efter løb, kan man regulere farten og distancen ned.

Det kan være en ide at bruge en inflammationshæmmende creme (f.eks. ibutop eller voltaren) samt at strække forsiden og bagsiden af underbenet ud.

I genoptræningsperioden kan man bruge de guidelines der er at finde på www.sportnetdoc.dk

DOMS

Delayed Onset Muscle Soreness.

Når man træner, får man små-bitte sprængninger i de fibriner der danner muskelfibre, der i bundter bliver til muskler. Efter træning opbygges musklerne på ny og bliver stærkere fordi fibre og blodkarrene bliver større. Den proces der sker, er en inflammatorisk proces. Og det er positivt! MEN, den får musklen til at hæve og man mener det er det der fremkalder smerterne. Det er helt normalt at man har den her dumpe smerter, der forværres når man bruger musklen. Tag ikke fejl DOMS kan være seriøst smertefuldt ☺ hvor selv det at rejse sig fra sin sofa og gå på toilet kan virke som at skulle løbe et maraton.

Smerterne aftager efter ca. 72 timer, men kan være tilstede op til en uge. Smerterne er oftest værst på 2. dagen og smertestillende medicin kan være nødvendigt....

Kan man undgå DOMS?

Indtag af hurtige kulhydrater og protein indenfor 30-60 minutter efter endt træning kan nedsætte smerter og øger muskelstyrken. Anbefalingen er testet med den mængde protein og kulhydrat der findes i 2 dl skummetmælk. Om man er til proteindrik, proteinbar eller lignende er en smagssag. Der findes masser på markedet.

Forsøg har vist, at udstrækning absolut ingen effekt har på DOMS. Udstrækning holder musklerne lange og smidige, og man mener det nedsætter risikoen for skader.

/ Skulle du have spørgsmål eller behov for et godt råd, så er du velkommen til at fange mig i klubben eller på mail tinakolby@gmail.com

God løbelyst

Fysioterapeut , førstehjælpsinstruktør v/ DRK og Løber

Tina Kolby