



Spørg fyssen

Skriv til Svend B. Carstensen, DGI's fysioterapeut på udspil@dgi.dk og se også www.dgi.dk/fyssen – hvor du kan finde inspiration og viden om skadeforebyggelse og træning

Forebyg skader i dagligdagen

Med nogle få, enkelte øvelser kan du forebygge skader. Lav dem derhjemme eller som en del af opvarmningen, når du træner

Mange idrætsskader kan forebygges, det har vi god dokumentation for. Oven i købet ser det ud til, at indsatsen ikke behøver at være så voldsom stor, for at den virker. Alene det, at vi sætter fokus på området og tager fat med nogle få og simple øvelser, ser ud til at have en god effekt.

Gennem de sidste par årtier har forskere rundt omkring i verden lavet en række større og mindre studier, hvor man kigger på forebyggelsen af idrætsskader. Balancetræning, styrketræning,

opvarmning, specifikke øvelser og træningsplanlægning er nogle af de områder, som de har afprøvet. Og det virker stort set det hele, så derfor er min opfordring, gør det – det er ganske simpelt.

Grib et par øvelser

Ankel- og knæskader fylder meget i statistikken, når vi taler om idrætsskader. Lidt højere oppe kommer hofter og ryg til. Og endelig står skulderen ofte for skud.

Derfor sætter denne artikel fokus på forebyggelse på de tre områder med

nogle lette øvelser, som du nemt kan udføre i dagligdagen eller i opvarmningen til din idræt. Måske begge dele. Det er vigtigt at komme ind i en regelmæssig rytme med øvelserne og gradvis gøre dem sværere.

Til hvert af de tre områder finder du tre øvelser, der udføres enten med eller uden enkle redskaber. Der er også forslag til, hvordan du kan gøre dem sværere, når de bliver for lette. Vælg én eller to øvelser fra hver gruppe.

Du kan kombinere øvelserne på kryds og tværs, og som træner eller in-

Gode øvelser:

Fod, ankel og knæ:

1. Stå på ét ben og hold balancen

Vær opmærksom på:

Fod: Hold en let spænding i svangen, så du ikke falder indad på foden. Knæ: Ikke helt strakt, men 'oplåst', og knæet peger i samme retningen som foden. Bækken: Holdes lige, evt. med en lille spænding i nederste del af maven. God lille pause-øvelse i fx 10 til 30 sek.

Gør øvelsen sværere:

- a) drej hovedet fra side til side
- b) luk øjnene

2. Stå på et balancebræt

Vær opmærksom på:

At du styrer brættet og ikke omvendt. Stå på begge ben, hold brættet stille. Gør det

samme på ét ben. Det sidste er ofte lettere end det første, fordi du her skal koordinere færre muskler. Placer brættet et centralt sted, hvor du ikke kan undgå at hoppe op på det nogle gange i løbet af dagen. Få minutter er fint.

Gør øvelsen sværere:

- a) bevæg brættet roligt og kontrolleret i forskellige retninger
- b) luk øjnene

3. Træningselastik omkring begge ankler

Bind en træningselastik omkring anklerne i stående. Stå på ét ben, som beskrevet under punkt 1. Pres den løftede fod ud til siden, frem og tilbage, 15-20 cm er fint, mens du holder

balancen. Kan være en lille øvelse på badeværelset, morgen eller aften, fx 3 x 15 til hver side.

Gør øvelsen sværere:

- a) gør elastikken strammere eller brug en kraftigere elastik
- b) pres den løftede fod i forskellige retninger

Hofte og ryg:

1. Simple mave- og rygøjninger

Vær opmærksom på:

At du både får trænet for- og bagside. Lig på ryggen med bøje ben, rul op så dine skulderblade kommer fri af gulvet. Lig på maven, løft overkroppen. Fx 2 x 10 eller 3 x 10, én gang om dagen. Kan fint foregå foran tv'et.

Gør øvelsen sværere:

- a) tag de skrå muskler med: Mave, løft/drej skulder mod modsatte hofte. Ryg: Løft modsatte arm og ben
- b) øg antallet og/eller hold den løftede stilling et par sekunder

2. Planken

Lig på underarmene som en 'stiv planke' uden at tabe bækkenet eller stritte med enden. Du behøver ikke ligge der så længe. Jeg foreslår små intervaller af 15 til 20 sekunder og kun et par stykker til at starte med.

Gør øvelsen sværere:

- a) tag 'side-planke' med. Her ligger du på siden på det



Idrætsskader

struktør kan mange af øvelserne nemt passes ind i opvarmningen og med få ændringer gøres mere specifikke efter den enkelte idrætsgren.

Skader under idræt kan koges ned til, at vi udsætter væv for større belastninger, end det kan klare. Vævet går i stykker.

Ved én eller få store belastninger, kalder vi det en akut skade, fx ankelforstuvning og slag.

Mindre belastninger, som sammenlagt bliver for store, kalder vi en overbelastningsskade, fx ondt i knæet efter en lang løbetur eller flere længerevarende aktiviteter.

ene underben, som peger fremad

- b) løft det ene ben i den almindelige planke. Løft det øverste ben i side-planke

3. Den rullende planke

Alm. planke/begge sider/ryg. Her kommer du hele vejen rundt, også på ryggen, hvor du trækker hælene en smule indad og løfter kroppen i bue med bagsiden. På den måde kan du rulle rundt i de fire positioner og få en rigtig god træning af hele muskelkorsettet. Gør øvelsen sværere:

- a) løft af det ene ben i hver position
b) hold længere tid og/eller kør flere runder

Skulder:

1. Armstrækninger

Vær opmærksom på: Sæt gerne fokus på skuldre og skulderblade og mærk, at du får godt fat i dine skulderblade. Hvis du ikke er så stærk, kan det være en god idé at starte med at støtte på knæene – og så kan du gradvist bevæge dig udad.

Gør øvelsen sværere:

- a) varier på bredde mellem hænderne – gør den gradvis større
b) læg fødderne op på en stabil skammel el. lign.

2. Elastikøvelser

Brug en lang træningselastik, ca. en meter el. længere. Slå den omkring et dørhåndtag el. lign. i ca. navlehøjde. Træk ind mod mave,

mens du samler skulderbladene. Fornem, at du bevæger skulderbladene både sammen og fra hinanden i øvelsen.

Gør øvelsen sværere:

- a) gør også det modsatte: Elastikken bagom nederste del af ryggen, fat i elastikken omkring ydersiden af hofterne, startpositionen er med samlede skulderblade fra hinanden
b) gør elastikken kortere/strammere, men ikke mere end at du kan samle/bevæge skulderbladene.

3. Små håndvægte

Lav gerne forskellige øvelser, fx disse tre: 1) Lig på maven, evt. på en bænk, armene ud til siden med en håndvægt i hver hånd, løft op og saml skulderbladene. 2) Lig på ryggen, armene ud til siden, saml håndvægtene oppe foran brystet. 3) Stå med en håndvægt i hver hånd, løft op langs kroppen og helt op til strakte arme over hovedet. Start fx 2 x 10 eller 3 x 10 med hver øvelse.

Gør øvelsen sværere:

- a) Tungere vægte
b) Udfør den stående øvelse med strakte arme, tommefinger opad, og det kan både være frem foran kroppen og ud til siden til slutstillingen med strakte arme over hovedet.