

S P I N E

HOLDNING TIL SUNDHED



**Undgå løbeskader
og nå dine mål**



HOLDNING TIL SUNDHED

Stressrådgiver, fysioterapeut og elitetræner

Thomas Pape

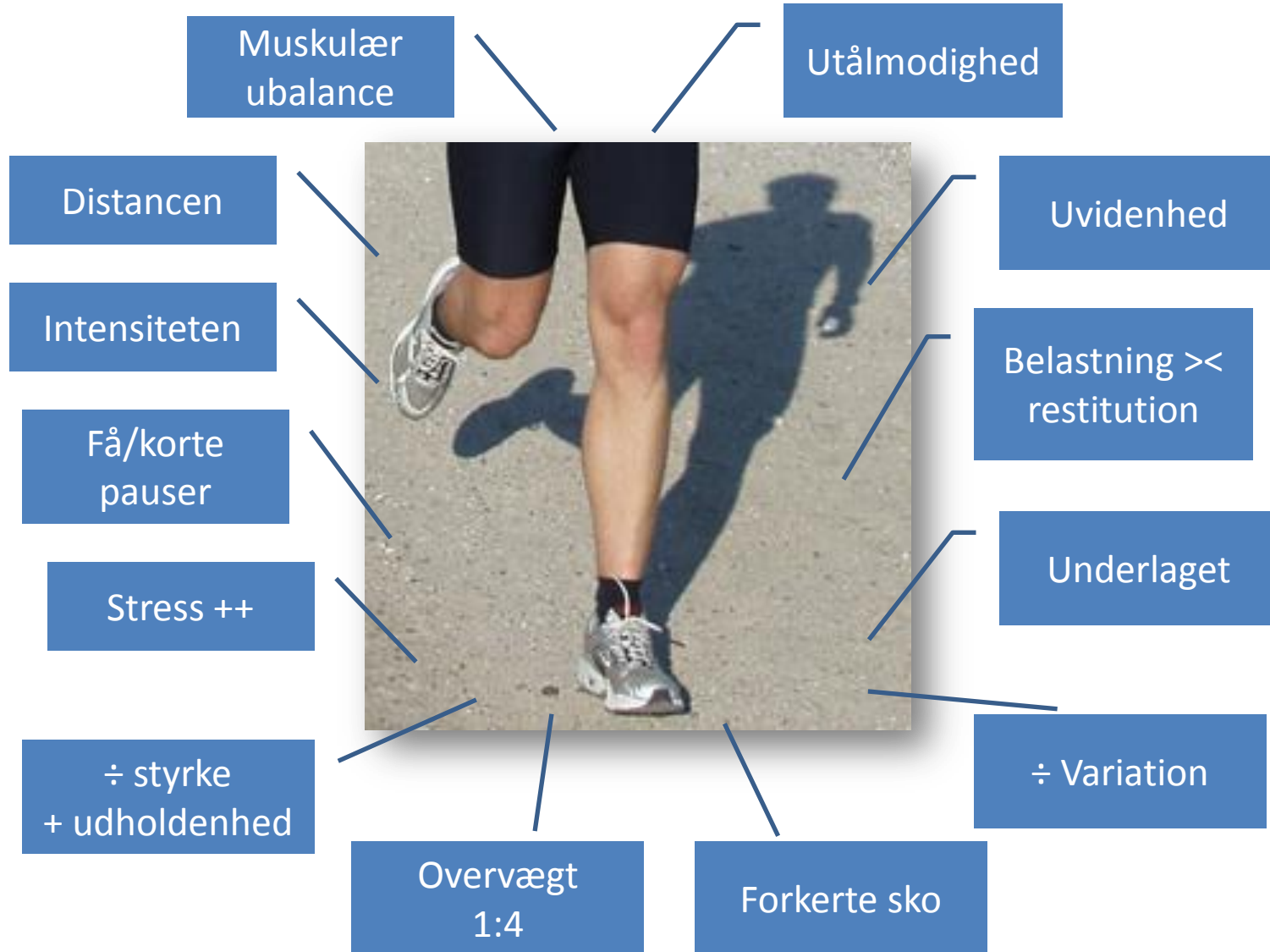
www.spine.dk

thomas@spine.dk

Tlf.: 2894 5925

Underviser for DGI østjylland

Hvad kan give en løbeskade?

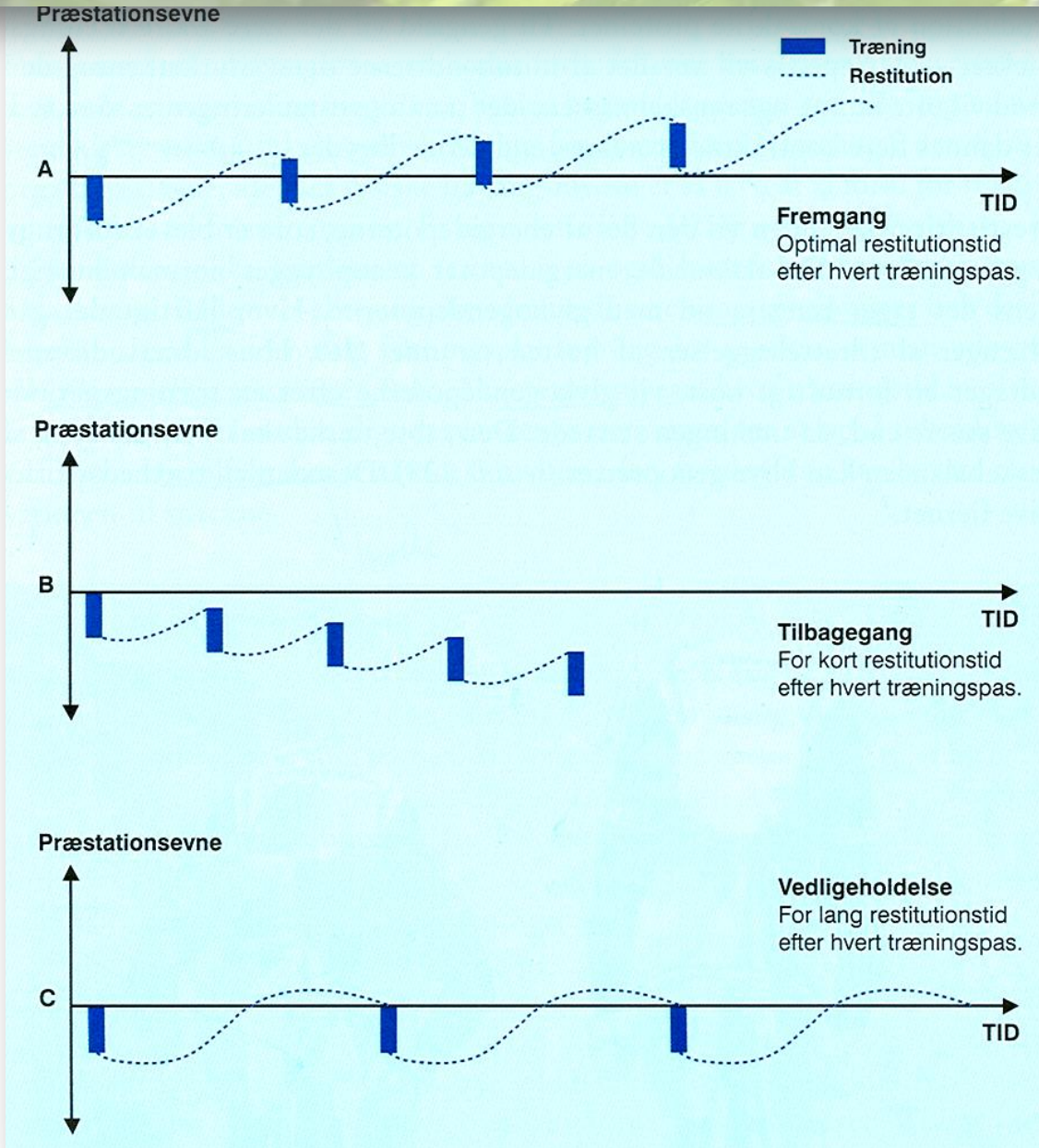


Overbelastningsskader (75 %)

Kredsløbet forbedres langt hurtigere end:

	Optræning	Opheling
Muskler	ca. 4 uger	ca.2-4 uger
Knogler	ca. 3-4 mdr.	ca. 4-6 uger
Sener/led	ca. 6-8 mdr.	ca. 10-12 uger

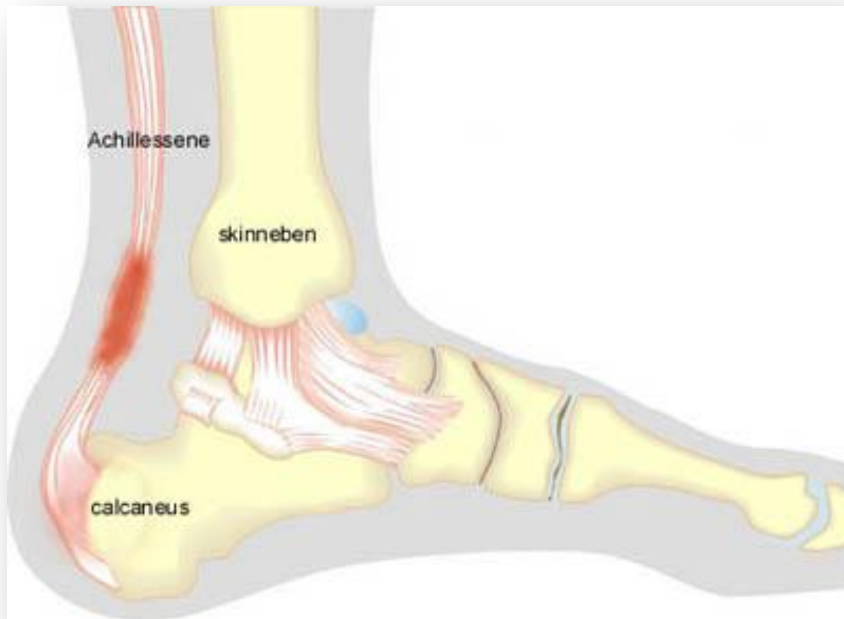
Skadens grad	Hvilke symptomer er der	Hvad kan du gøre
0	Du har ingen symptomer	Du følger bare din normale træningsplanlægning.
1	Let ømhed efter træning eller i starten af træningen (hvilesmerter/igangsættende smerter)	Du kan nedsætte træningsmængden med 10-20 % eller lave en anden aktivitet, f.eks. svømme. (aktiv hvile)
2	Ømhed og vedvarende smerter mens du træner og efter træning	Her må du gennemgå din træningsdagbog, og se hvad der giver smerter. Nedsæt mængde med 50 % og opsøg en læge eller fysioterapeut.
3	Smerter under træning og specielt efter træning.	Indstil løbetræningen for en periode. Alternativt kan du aqua jogge eller cykle. Dog må du ikke opleve ømhed. Brug din fysioterapeut.
4	Du kan ikke gennemføre din træning pga. smerter. Bare du går rundt, gør det ondt.	Ingen træning indtil en behandler er inddraget. Du må undgå alle aktiviteter som udløser smerter.



Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

	90 % restitution	100 % superkompensation	Superkompensation slut
Langsomt varighedsløb	6-8 timer	½-1 dag	2-3 dage
Langt varighedsløb	½-1 dag	2-3 dage	6-9 dage
Medium varighedsløb	½-1 dag	1½-2 dage	4-6 dage
Hurtigt varighedsløb	1-1½ dag	2-3 dage	6-9 dage
Langt interval løb	1-1½ dag	2-3 dage	6-9 dage
Kort interval løb	1-2 dage	2-4 dage	6-9 dage
Anaerob træning	2-3 dage	4-6 dage	12-18 dage



Billede: sportnetdoc.dk

Achillessenebetændelse: De første symptomer er lettere ømhed nogle timer efter løb. Måske er senen øm når du står op men bliver mere symptomfri når du har gået lidt rundt. Du er ret skadet hvis du ikke kan løbe eller gå smertefrit rundt eller du står på tær.

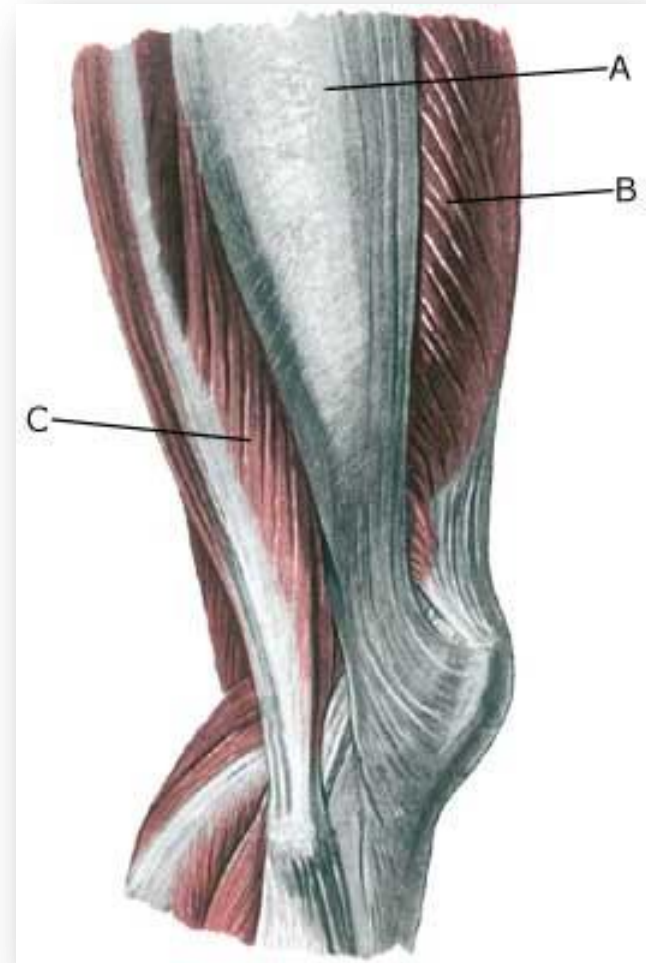
Årsagen kan være forkert sko valg eller manglende hæl stabilitet. Løber du med over pronation, foden falder indad, vil det give et knæk i achillessenen og dermed irritere den. Ligeledes er for kraftig træningsmængde eller for mange bakker en god årsag til betændelse i det område.

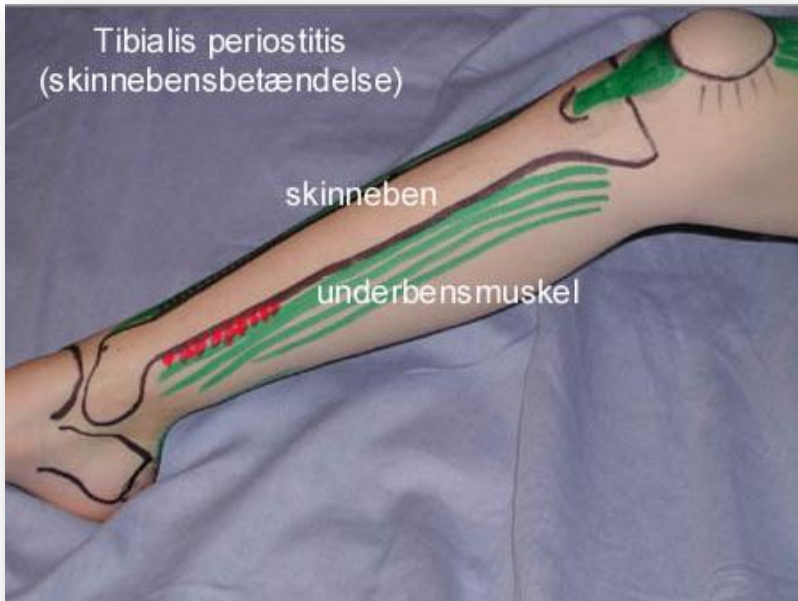
Løberknæ: Her oplever du smerter/ømhed på ydersiden af knæet. På ydersiden løber et kraftigt sendestrøg, som hæfter på underbenet i en lang sene.

Ømheden kan opleves strålende op langs ydersiden af låret. Oftest mindskes smerten når du er blevet varm, men kommer igen når du stopper træningen. Du kan være trykømt på den store sene som løber på ydersiden af knæet.

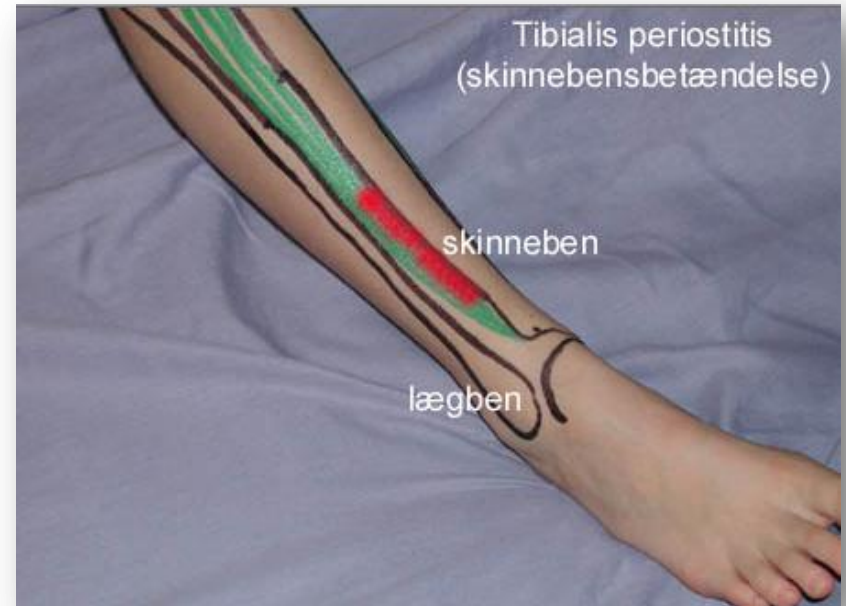
Årsagen skyldes det store antal skridt du tager under løb, som dermed relateres til senens friktion over lårbenets knoglefremspring.

Ubalance for og benets yderside og inderside.





Billede: sportnetdoc.dk



Billede: sportnetdoc.dk

Skinnebetsbetændelse: Nok den mest almindeligste løbeskade. Den kan registreres både foran eller bag skinnebenet. Symptomer er ømhed eller smerter ned langs forkanten eller bag kanten af skinnebenet.

Årsagen er typisk for høj intensitet eller for hurtig træningsmængde. Har du ustabile ankler eller løber i forkerte løbesko vil det øge risikoen for skaden.

Årsplaner: hvad er visionen, delmål og hovedmål(ene)

Kvartalsplaner: kan indeholde forskellige temaer, mængde, intensitet, modeltræning. (Restitutionsperiode, genopbygningsperiode, udviklingsperiode, konkurrenceperiode.)

Månedspaner: 4 ugers planer giver mulighed for at træne nye intensiteter, skaber overblik/rød tråd. (let/jævn/hård/let uge)

Ugeplaner: Sammenhæng mellem belastning, restitution, arbejde, familie, visioner. (let/jævn/hård/teknik pas)

OBS: det vil altid være teoretiske valg der planlægges og virkeligheden er sjældent som det planlagte. Træneren skal være d til at forudse, korrigerer og lytte.



Opvarmning

Korrekt progression/sæsonplan (nedtrapning)

Styrketræning

Balancetræning

Træningsdagbog

