

2011-11-20 Stockholm.

PREHABPRINCIPER FÖR LÖPARSKADOR

Föreläsning med Dan Leijonwall MD Idrottsläkare sedan 25 år tillbaka

(Idrottsmedicinska Enheten IMES AB , Idrottsdoktorn, www.idrottsdoktorn.se
TSM officiella idrottsläkare.) Bakgrund inom idrott; Olympisk tyngdlyftning 40 år.

Dagens föreläsning handlar om prehabilitering, att förebygga skador. Varför blir vi skadade och vad ska vi tänka på för att undvika skador. Vad är en inflammation och vad gör vi om nu ändå ”olyckan” är framme och vi blir skadade.

Rent generellt är skadefrekvensen hög bland långdistanslöpare jämfört med många andra idrottare. En studie visar på en ökning med 15% från 1970 (70%) till 2005 (85%) där utövaren varit skada mins 1 gång / år som renderat i totalvila från all träning. Mer än 50% slutar med löpträning just på grund av återkommande skador. Varför ?
Är vi mindre anpassade till fysisk aktivitet i dag än på 70-talet eller har det med dagens livsstil att göra? Är vi mer aktiva i dag men besitter inte samma fysiska möjlighet som på 70 talet?
Vad man vet med säkerhet är dock att vi med enkla medel kan förebygga 80 % av skadorna.

Varför blir vi skadade? Vad är en skada och hur uppstår de?

En orsak är otur. Du ser inte roten i backen du snubblar på, trillar och ådrar dig en sträckning eller i värsta fall ett trasigt ledband i foten eller knät.

Oskicklighet, man slarvar med uppvärmning, mat och sömn och vips så är bristningen i baksidan låret ett faktum vid intervallträningen. Men det kan också bero på oförmåga, man saknar förmågan att träna löpning. Har inte rätt teknik, eller kondition helt enkelt och lägger sin träning över sin egen kapacitet. Allt detta går att förebygga (prehab) med rätt träning.

Vad är en skada då? Kortfattat så går muskelfävnaden sönder.

Vi delar upp det i två kategorier skador, overload skada och overuse skada.

En overloadskada uppstår när vävnaden utsätts för kraftigt våld / trauma vid ett och samma tillfälle. Ex: bristning i muskel.

En overuse skada uppstår när vävnaden vid upprepade tillfällen vid en längre tid utsätts statistiskt våld / trauma. Behöver inte vara kraftig för att uppstå. Ex så står du och dunkar sidan av handen i bordet en längre tid så kommer du att få en inflammation slutligen.

Vid overuse skador uppstår en så kallad vävnadsinflammation. Ur skadesynpunkt är en inflammation bra då det är kroppens sätt att läka skadan och det minskar risken för komplikationer. Stressfraktur är oftast en direkt orsak av en längre ignorerad inflammation.

Vad kännetecknar en inflammation?

Smärta, svullnad, värmeökning samt ökad genomblödning (genomblödningen är kroppens sätt att ”ta hand om ” skadan) samt tidsaspekten. Tidsaspekten för en inflammation är ca 3 månader, därutöver har det övergått i annan typ av skada.

När vi talar om inflammationer i senor och skador så finns den två kriterier.

Tendonit (akut inflammation i senor) och Tendinos (" felsignaler" från nerverna att det varit en inflammation som övergått till annan typ av skada) Tendonit övergår efter tre månader till tendonit om det inte behandlas rätt.

Vad är då rätt behandling? Det är inte alltid rätt att behandla med antiinflammatoriska medel (NSAD).

Behandling vid tendonit skador är avbelastning av den skadade delen, det innebär inte stilje. Man får helt enkelt välja alternativa träningsätt där man inte belastar den skadade kroppsdel. Däremot så ska man vid tendios skador utsätta den skadade kroppsdel för belastning. För att citera Dan ; " Vila är farligt"

Vad orsakar då skadorna vi ådrar oss? Varför blir vi skadade ?

Kravet vi sätter på våra kroppar övergår oftast förmågan. Vi vill kunna mer än vi kan vilket gör att det uppstår en konflikt mellan kropp och hjärna.

Vi blir fort starkare i en muskel men långsammare i en annan vävnad, kroppen hänger inte med. Oftast har vi också ökat träningsmängden radikalt mot vad kroppen är van vid, den får en chock och svara negativt efter ett tag.

Brist på vila och återhämtning och slarv med intag av rätt föda är också en bidragande orsak. Kosten är viktig och här gäller tallriksmodellen. Vi blir också duktigare på att ignorera smärta, det ska ju göra ont att springa maraton.

Vi måste också ta hänsyn till de fysiologiska aspekterna så som koordination och balans. Vi måste kunna koppla in rätt muskler vid rätt tillfälle.

Styrka, kroppens förmåga att jobba med motvikt. Uthållighet , att kunna prestera långt och länge, kondition att orka prestera och smidighet, rörlighet.

Allt detta går att förbättra med rätt träning (prehab). Yttre faktorer att ta hänsyn till är teknik och material.

Alla är vi olika och vi har olika förutsättningar vilket också innebär att profilen vid behandling av skador är olika från person till person och skiljer sig beroende på vilken idrott vi utövar. Det gäller även profilering av idrott vs profilering av individ.

En marathondlöpare som ska prestera långt och länge har inte samma behov av träningsupplägg som sprinter som ska prestera under kort tid och explosivt. Idealet är att man ligger så nära sin profil kontra utövandet som möjligt och då även med viss marginal.

Det går att träna upp sina färdigheter och undvika skador genom prehab träning. Gör vi det så slipper vi rehabiliterings träning. Men hur ska vi göra och vad ska vi tänka på?

Börja med att respektera kroppens signaler!

Har vi försett kroppen med rätt energi i form av återhämtning och föda eller inte? Har vi tränat rätt i rätt mängd eller inte? Gör vi inte det så kommer skadorna som ett brev på posten.

Koordination, balansen mellan musklerna, senorna och nerverna är jätteviktig för löpning.

Observera att koordination är färskvara och måste underhållas.

Styrka av olika typer är viktig för att vi ska orka. Vad för styrka är lite beroende på vad du ska träna och prestera i. Vi talar om koncentrisk styrka, den du använder för att skjuta ifrån och excentrisk styrka den du använder för att hålla emot.

En muskel består av fyra olika muskelfibrer men vi talar oftast om två, snabba och långsamma muskelfibrer.

Att träna de långsamma muskelfibrerna är viktigast vid långdistanslöpning. Uthållighetsträning och styrketräning gäller här. Vi har olika mängd snabba och långsamma fibrer beroende på muskel och det skiljer sig även mellan individer.

Kondition; hjärt- och lungkondition, hjärtats förmåga att pumpa runt blodet och lungornas att syresätta och göra sig av med koldioxiden men även lokal muskelkondition. Förmågan att ta upp syre i muskelfibrer. Allt detta är träningsbart.

Smidighetsträning och rörlighet är jätteviktigt. Öka ledens belastningsförmåga. Muskler och leder är som svagast och mest utsatta i full utsträckning vilket oftast leder till bristningsskador. Detta är träningsbart till en viss nivå. Är man ingen "orm människa" vid 20 års ålder blir man ingen heller men man kan träna upp smidigheten till en normal nivå.

Uthållighet mot smärta, fertigue resistance, förmågan att motstå uttröttning går också att träna upp. Att kunna utstå påfrestning en längre tid vilket är viktigt för en maratonlöpare. Det handlar om kombination av fysisk och mental träning där man vill uppnå ett flow i löpningen. Individuellt från person till person men fullt möjligt att träna upp.

De ovan nämnda fem grund kvalitéerna går hand i hand och är beroende av varandra. Den ena kompenserar inte för den andre utan måste finnas med i träningsupplägget.

Skadefri + prestation = löpekonomi.

Yttre faktorer då som skor.

80% av alla vuxna och merparten av alla barn har en pronationsrörelse. Det är alltså naturligt och inget som måste korrigeras såvida inte individen har stora problem. Problem såsom lågt framvalv bla.

Det som är viktigt vid val av sko är att man anpassar skon efter foten och inte tvärtom. En extra fotbädd är förvisso ett stöd men ett onaturligt stöd och kommer att förändra principen för hur skon "beter sig".

Dämpning eller inte dämpning i sko, valet är lite beroende på vad du ska ha skon till, vilken terräng du ska springa i och är väldigt individanpassat. - Så gå på magkänslan vid köp av sko.

Övriga frågor:

Hur mycket ska jag vila i veckan? Det är väldigt individanpassat men en dags vila per vecka är att rekommendera. Det innebär ingen fysik aktivitet alls denna dag.

Kosttillskott & proteindrinkar behöver jag det? Svaret är NEJ. Äter du en bra varierande kost ala tallriksmodellen behöver du inte tillsätta något artificiellt. Man ska också ha i tanke att det finns väldigt få studier angående kosttillskott vad de innehåller och eventuella biverkningar.

Sportdryck eller inte? Det är bättre att försöka vätskeladda innan ett lopp men givetvis ska man dricka under ett maratonlopp och då inte enbart vatten. Vad som är viktigt att komma ihåg är att det mesta vätskan samlas i mage och tarmar och väldigt liten procent kommer kroppen till godo.

Viktigt efter ett lopp är att så snart som möjligt ladda med kolhydrater och proteiner.

Varför får jag kramp? Kramp uppstår även rad olika orsaker. Det kan var allt från att du är stram i muskulaturen, till brist på olika mineraler och salter samt vätska. Man kan ha lokal brist på magnesium bl.a.

Vad är benhinneinflammation och vad ska man göra när det gör ont? Benhinneinflammation är ett tämligen allvarligt tillstånd och en inflammation i benutväxten. Det man ”till vardags” benämner som benhinneinflammation har oftast med den djupa vadmuskeln att göra. Du bör ersätta aktiviteten med något annat som inte gör ont, avlasta helt enkelt, Vila är inget alternativ.

Presterar jag sämre ju äldre jag blir? Både ja och nej, man presterar inte direkt mindre men annorlunda. Det är både yttre och inre faktorer som påverkar träningen i sig och det är väldigt individanpassat.

Det finns ett frågeforum på www.idrottsdoktorn.se där ni kan gå in och få svar på era frågor.

Tack för mig.