

Prehabprinciper för löparskador – Dan Leijonwall, MD (idrottsläkare). Idrottsmedicinska enheten, IMES AB. Webbsida: Idrottsdoktorn.se

## **Prehab – Förebygga skador.**

Skadefrekvens långdistanslöpning: Skadad minst en period under året då man varit tvungen att avstå från löpträning – 1970 var det 70 procent av långdistanslöparna (i Sverige?) som hade en viloperiod på grund av skada, 2005 hade siffran ökat till 85 procent. Trolig orsak: för dåligt grundtränade. 50 procent slutar med löpning på grund av skador. Majoriteten av dem som tränar löpning blir skadade. Går att förebygga skador.

### **Vad är en skada?**

- Otur?
- Oskicklighet?
- Oförmåga?

Svar: Vävnaden går sönder.

Två kategorier av skador:

- Overload. Traumatisk skada. När en kraft vid ett tillfälle ger skada på vävnaden, Pang!
- Overuse. Överbelastningsskada. Många små belastningar tillsammans skadar vävnaden (skett upprepade gånger).

**Inflammation:** Kroppens sätt att svara på en skada. Inflammation är bra! Kroppens väg att läka en skada.

- Snabbaste, effektivaste sättet att bli hel
- Minska risken för komplikationer
- Kräver respekt

Obligatoriska kriterier:

- Smärta
- Svullnad
- Värmeökning
- Ökad genomblödning

Tendinit och Tendinos

- Smärta är inte alltid inflammation
- NSAID är inte alltid effektivt
- Diametralt olika behandling (andra saker som gäller om det inte är en inflammation)

Tendinit – Avlastning

Tendinos – Träning för att bli kvitt besvären.

## Orsaker till träningskada:

- Kravet större än förmågan
- Fort stark i (en?) muskel, långsammare i annan vävnad
- Snabb träningsökning
- Brist på återhämtning
- Nutritionsbrister
- Pain resistance, tåla träning, smärta; ignorerar smärta.

## Fysiologiska orsaker:

- Koordination
- Styrka
- Uthållighet
- Kondition
- Smidighet
- + teknik och material

(olika idrotter, olika krav)

## Träning ger färdighet

- Skador uppkommer som följd av att man överskridit sina marginaler
- Ligga nära sina marginaler

## Koordination

- Balans: Hur bra muskler och nervsystem arbetar tillsammans i sekvens.
- Specifikt för olika idrotter
- Träningsbart
- Färskvära

## Styrka

- Koncentrisk
- Excentrisk
- Explosivt, snabbt utmattningsbara fibrer
- Långsamma/uthålliga fibrer
- Specifikt för olika muskler och idrotter
- Träningsbart

## Kondition

- Hjärt-Lungkondition
- Lokal muskelkondition
- Träningsbart
- Färskvära
- Påverkas av många faktorer, inte bara träning. Mediciner kan ställa till det, exempelvis betablockerare sänker konditionen.

## Smidighet

- Muskeln är svagast och minst hållbar i fullt utsträckt läge
- Bristningar är en vanlig orsak till lokal skada
- Träningsbart till viss nivå (normal rörlighet)

## Uthållighet

- Pain resistance
- Fatigue resistance: motståndskraft mot uttröttning, ”skärpa till sig”...
- Rytm: flow beroende
- Mental kapacitet + fysisk kapacitet
- Träningsbart

## Löpteknik och träningsteknik

- De fem grundkvalitéerna hand i hand
- Träningsbart
- Pronation har 80 % av vuxna, mer hos barn.
- Löpekonomi = prestation + skadefrihet

## Material – Skor

- Fötter är extremt olika
- Anpassa skon efter foten
- Pronation? Fotbäddar? Dämpning eller inte?

Fotbäddar ger stöd, men foten blir stummare och får inte stabilitets och koordinationsträning. Dämpning eller inte? Nackdel: Dämpad sko instabila i sidled och bakåt. Stum sko: mer belastningsskador, overuse. Det viktigaste i valet av sko är hur den känns på foten.

- Jobba, träna på brister man har för att öka ”marginalen”.
- Koordination fallerar troligen mest (av de olika kriterierna) med stigande ålder.
- En brist i förhållande till de krav som ställs för sin idrott – en orsak till skada.

-