



## *Bærum Turnforening*

### **BELASTNINGSSKADER OG SKADEBEHANDLING**

Barn som driver idrett, kan også få belastningsskader. Årsaken er som regel å finne i uttrykket "too much, too fast, too soon". Ved belastningsskader er det summen av gjentatte mindre belastninger på vevet, som hver for seg tåles, men som til sammen fører til skade. Noen kroppsrelaterte faktorer som fotbue og knevinkler, og noen ytre forhold som underlag og skotøy, kan medvirke til at belastningsskader oppstår.

Typisk ved belastningsskader er at smertene er moderate når trening/aktivitet starter, blir helt eller nesten borte når en blir varm og så kommer sterkere tilbake etter at aktiviteten avsluttes.

De vanligste belastningsskadene er løperkne, patellofemorale smerter, kompartmentsyndrom, shin splint (beinhinnebetennelse), akillesseneskade, betennelse i seneplaten under foten og schlatters sykdom.

Den vanligste behandlingen generelt er ro, is og betennelsesdempende midler i akuttfasen. Deretter en korreksjon av feilstilling i for eksempel foten gjennom såle og/eller sko som spesielt motvirker for eksempel overpronasjon. Andre metoder er tape og trening, samt å øke toleransegrensen for smerte ved hjelp av styrketrening og tøyninger. Kombinasjonen tape og trening har gitt gode resultater spesielt ved patellofemorale smerter.

Det er viktig med behandling og aktiv hvile. Aktiv hvile betyr at man kan trene resten av kroppen, men man skal avlaste det skadete stedet. For eksempel ved tretthetsbrudd i leggen skal leggen avlastes i 6 uker, mens det drives substitusjonstrening (wet-vest-trening, svømming). Man skal avstå fra aktivitet som forårsaker smerte. Smerte er kroppens varselsignal om at noe er galt og skal tas hensyn til. Når treningen gjenopptas, er det viktig at dette skjer på et lavere mengde- og intensitetsnivå enn da den ble avbrutt og så trappes gradvis opp. I motsatt fall er faren for ny skade eller for å andre belastningsskader.

## **HVORDAN BEHANDLE SKADE SOM OPPSTÅR**

Her har vi kort beskrevet litt om behandling av de vanligste skadene.

### **VRIKKING AV FOTLEDD**

Ved vrikking av fotledd kan det oppstå flere ulike skader – fra en liten fiberbrist til overrivning av ett eller flere leddbånd. Skaden krever akutt behandling i 1-2 døgn samt opptrening i 2-6 uker.

#### **Akutt behandling (1-3 døgn)**

Ro. Gå minst mulig

Is. Kjøøl 20 min. hver time i 6-8 timer, så lenge du føler det hjelper. Ikke legg isen direkte på huden, - kan oppstå forfrysningsskader.

Kompress. Bruk bandasje på ankelen. Dette må fjernes om natten.

Elevasjon. Benet skal over hjertenivå. Legg benet på pute om natten, og mest mulig opp når du sitter. Vitsen er at det skadete stedet skal ligge høyere enn hjerte.

Det kan være nødvendig å bruke smertestillende medisin.

Ibux eller tilsvarende virkestoffer er et godt hjelpemiddel i denne fasen.

200 mg pr. 20 kg 3 x om dagen. (se pakningsvedlegget)

#### **Begynnende belastning**

Støtt på foten med økende belastning. Start med "vippe foten" på et dørtrinn. Vær oppmerksom på å avvikle gangen korrekt.

#### **Begynnende bevegelse**

Lag sirkelbevegelser samt vippebevegelser med fotleddet uten belastning. Hvis du har eller kan låne et balansebrett, kan du begynne å bruke dette for å trene opp balanseevnen. Du får for fort frem, hvis du får flere smerte eller hevelsen øker igjen.

#### **Gjenopptreningsfasen ( 2-6 uker)**

Fortsett belastning

Start med jogging i jevnt terreng. Fortsett deretter med løp med

retningsskift samt små hopp. Når løp og hopp kan avvikles uten problemer og uten smerte, kan du begynne å intensivere din trening.

Fortsett bevegelighet

Du skal trene med å vippe føttene med lukkede øyne og balansere på ett ben – også med lukkede øyne. Trening på balansebrett kan fortsette i hele perioden.

Vær oppmerksom

Både ved belastning og bevegelse vil øket hevelse og flere smerter være et varselsignal om at du går for fort frem.

## **BANDASJE PÅ ARM**

Så lenge armen er i bandasje, er det viktig å:

- minske hevelsen
- holde i gang de ledd som ikke er bandasjert
- sørge for at musklene i armen ikke blir svake
- du må ikke bære, skubbe eller trekke tunge ting
- unngå bruk av ringer på den skadede hånd
- det kan være nødvendig å bruke smertestillende medisin.

### **Vær oppmerksom på følgende:**

hvis bandasjen strammer eller gnager -> økende smerte

### **Forebyggelse av hevelse**

Det er meget viktig å fjerne/minske hevelsen i arm, hånd eller fingre. Dette kan gjøres slik:

strek armen opp over hodet. Bøy og strek fingrene i en jevn rytme 20-30 ganger. Det gjentas et par ganger i timen.

Plasser din hånd over hjertehøyde når du sitter og ligger. Bruk et par puter.

### **Vedlikehold av bevegeligheten**

Det er viktig å vedlikeholde bevegeligheten i de ledd som ikke har bandasje. Det anbefales å gjøre følgende øvelser 10 x - minst 2 ganger pr. dag

## Skulder

- løft og senk skuldrene
- trekk skulderbladene sammen
- strekk armene i været og senk dem igjen
- før armene så lang bak som mulig og tilbake
- før armene ut til siden og løft dem over hodet og tilbake igjen.

## Albue

- bøy og strekk albuen (kan ikke utføres hvis du har vinkelbandasje)

## Fingre

- knyt hånd helt og strekk fingrene igjen
- spre og samle fingrene
- før tommelfingerspissen til de andre fingerspissene – en etter en.

## **BANDASJE PÅ BEN**

Så lenge benet er i bandasje, er det viktig å:

- minske hevelsen
- holde i gang de ledd som ikke er bandagert
- sørge for at musklene i benet ikke blir svake
- du må ikke støtte på benet
- hold deg i ro med benet hevet over hjertehøyde
- det kan være nødvendig å ta smertestillende medisin.

### **Vær oppmerksom på følgende:**

hvis bandasjen strammer eller gnager -> økende smerte

### **Vedlikehold av bevegeligheten**

Det er viktig å vedlikeholde bevegeligheten i de ledd som ikke har bandasje. Det anbefales å gjøre følgende øvelser 10 x - minst 2 ganger pr. dag

## **Tær**

Beveg tærne så mye som bandasjen tillater

## **Knær**

Ligg på rygg, strekk knærne. Hold spenning i lårmuskelen i 10 sek. – slapp av.

Ligg på magen. Bøy og strekk kneet langsam.

Sitt på en stol, strekk kneet. Hold det strakt i 10 sek. Senk det langsam igjen.

De to siste øvelsen gjør du ikke hvis du har bandasje som sitter høyt.

## **Hofte**

Ligg på ryggen, løft benet opp. Hold stillingen kortvarig og senk langsam

Ligg på siden, løft benet strakt. Senk langsomt.