



Skadeforebygging og praktiske råd ved skader

Å løpe er gøy, men også en sammensatt og kompleks motorisk aktivitet.

Veldig mange muskler må jobbe sammen for å fordele de kreftene man absorberer fra underlaget og denne jobben gjøres i hvert eneste steg som vi kan ha mange tusen av på en løpetur. Det kreves derfor muskelstyrke for å løpe. Dersom vi løper lenger eller hardere enn hva musklene har styrke og utholdenhet til å jobbe, kan vi overbelaste og kompensere i systemet vårt. Dette er ofte årsaken til at man får skader.

Belastning og restitusjon

Kunnskap om kropp, belastning og restitusjon er viktig når man driver med orientering og ønsker å unngå skade. Vi må ha tilstrekkelig maksstyrke for å klare å løpe opp en bratt bakke, og ikke minst når vi løper nedover og må stå imot store krefter når vi lander på ett ben. Videre må vi ha utholdende styrke for å klare å absorbere og utvikle kraft opptil mange ti-talls tusen ganger. Ujevnt terreng er ekstra utfordrende da det stiller større krav til balanse og koordinasjon. Og man bør ha kjennskap til hvordan man planlegger for at kroppen får nok restitusjon etter en økt. For lite/dårlig restitusjon kan også være årsak til skader og her kommer ernæring og søvn inn som viktige faktorer.

Overbelastningsskader kan unngås. Skadefri har vist at faktisk 50% kan unngås med enkle grep. Som oftest er årsaken til overbelastningsskader det vi kaller «too much too soon». For cellene i kroppen vår trenger tid til å tilpasse seg til treningen vi gjør, og det handler om å trene på det nivået man er. Man finner sitt nivå ved å se tilbake på hvilket grunnlag man har. Dette grunnlaget vil normalt ikke være det samme like etter en 2 måneders sommerferie som i slutten av sesongen. Og som skissert over, en stor del av grunnlaget for kroppens og cellenes evne til å tåle løpebelastning henger sammen med muskelstyrke.

Hva gjør jeg når smerter oppstår i forbindelse med løping?

Hvis man først opplever smerter i forbindelse med løp, er det klokt å oppsøke fagkyndige for å få hjelp og veiledning til å forstå hvorfor skaden oppstod og hva man kan gjøre. Noen ganger kan man være i tvil om man er «skadet nok» til at det er noe som må undersøkes og vi har derfor listet opp symptomer som tilsier man skal stoppe løpeaktivitet og få et symptom sjekket.

- symptomer som påvirker hvordan vi løper, som at man halter eller kompenserer/løper rart.
- symptomer som blir verre mens man løper.
- symptomer som er verre etter løp og varer flere timer.
- symptomer som smerter og stivhet når man våkner opp om morgenen, uavhengig om man trente dagen før eller ikke.
- Hevelse, eller forverring av hevelse, etter aktivitet og/eller på slutten av dagen
- symptomer på natten

Symptomer som ikke er farlige er at man kjenner litt stivhet/ubehag som gangspærre eller slitenhet i musklene etter trening og i start av en oppvarming. Dersom man har fått et



slag/blåmerke som man kjenner noe ubehag fra under løp er dette heller ikke farlig så lenge man ikke får hevelse/varme/smerte/blødning under eller etter trening.

Akutte skader

Akutte skader kommer plutselig. Noen ganger er man uheldig og disse skadene er vanskelige å forebygge. Andre ganger kan man faktisk til en viss grad klare å forebygge de også. Dette er fordi man vet at største risiko for skade er tidligere skade, og at man etter en skade ikke har fått trent seg helt opp før retur til full trening og konkurranse. Ankelovertråkk er den hyppigste skaden i orientering og styrketrening, balansetrening, tape og/eller ankelskinner kan være avgjørende for om man får gjentatte overtråkk og mulig kronisk ankelinstabilitet. Dersom man får en akutt skade, er det viktig å følge POLICE prinsippet. Dette kan leses mer om i «Råd ved akutte skader NOF 2024»

Rehabilitering etter skade

Har man hatt en skade hvor man ikke har løpt noe, vil som regel muskler og ledd bli dårligere til å håndtere løpsaktivitet. Det er derfor viktig at man får trent seg opp til normal styrke, utholdenhet og bevegelighet, samt utlignet eventuell sideforskjell før man returnerer til løp. Dette reduserer risiko for re-skade eller nye skader grunnet kompensering og overbelastning av andre kroppsdeler.

En rehabilitering hos fysioterapeut bør inneholde følgende:

- Man har fått vite årsaken til at skaden oppstod slik at man har fått kunnskapen til å unngå at det samme skjer igjen.
- Man har fått styrkeprogram for muskler og alternative måter man kan trene hjerte- og karsystemet når man ikke kan løpe slik at kroppen opprettholder form mens man er skadet.
- Man har trent opp igjen maks styrke og utholdende styrke av det skadede området. Dette kan testes og sammenlignes med motsatt side.
- Hvis mulig er det ofte gunstig å få foretatt en løpestilsanalyse for å se at man løper naturlig og ikke har lagt seg til nye ikke-optimale strategier.
- Man utfører retur til løp tester med fysioterapeut i form av styrke, balanse, hopp, hink og løpetester før man returnerer til løp.
- Man får veiledning til å starte å løpe på et nivå som samsvarer med tid borte fra løp og bygges opp gradvis til man er på sitt ønskede trenings- og konkurransenivå.

Skadeforsikring

NOF har skadeforsikring gjennom skadetelefonen. Skadetelefonen tilbyr et nettverk av helsepersonell som er kvalitetssikret ift. kunnskap om idrett og idrettsskader. Dersom man har en skade kan man ringe inn til skadetelefonen og få anbefalt en fysioterapeut i nettverket som befinner seg i deres geografiske område.

NOF - helseteam

Januar 2024