



Hopparknä Löparknä

HÅLL DIG SKADEFRI I SOMMAR!

De vanligaste löparskadorna – Så förebygger du och behandlar dem själv

HOPPARKNÄ

Vid hopparknä gör det ont i knäskålssenan, nedanför knäskålen. Skadan kommer oftast till följd av en längre tids överbelastning. Det gör ont vid nedförslöpning. Smärtar i början av aktivitet och direkt efter träningen.

LÖPARKNÄ

Vid löparknä gör det ont på utsidan av knäleden. Det börjar oftast göra ont efter 10–30 minuters löpning. Vid ett kroniskt löparknä är smärtan så kraftig att personen måste sluta springa och kan även ge vilosmärta.

SMÄRTA I HÅLSEAN- TENDINOS

Smärtan sitter 2–4 cm från senfästet på

hålen. Smärtar i början av aktivitet och ger ofta vilosmärta och morgonstelhet.

BENHINNEINFLAMMATION

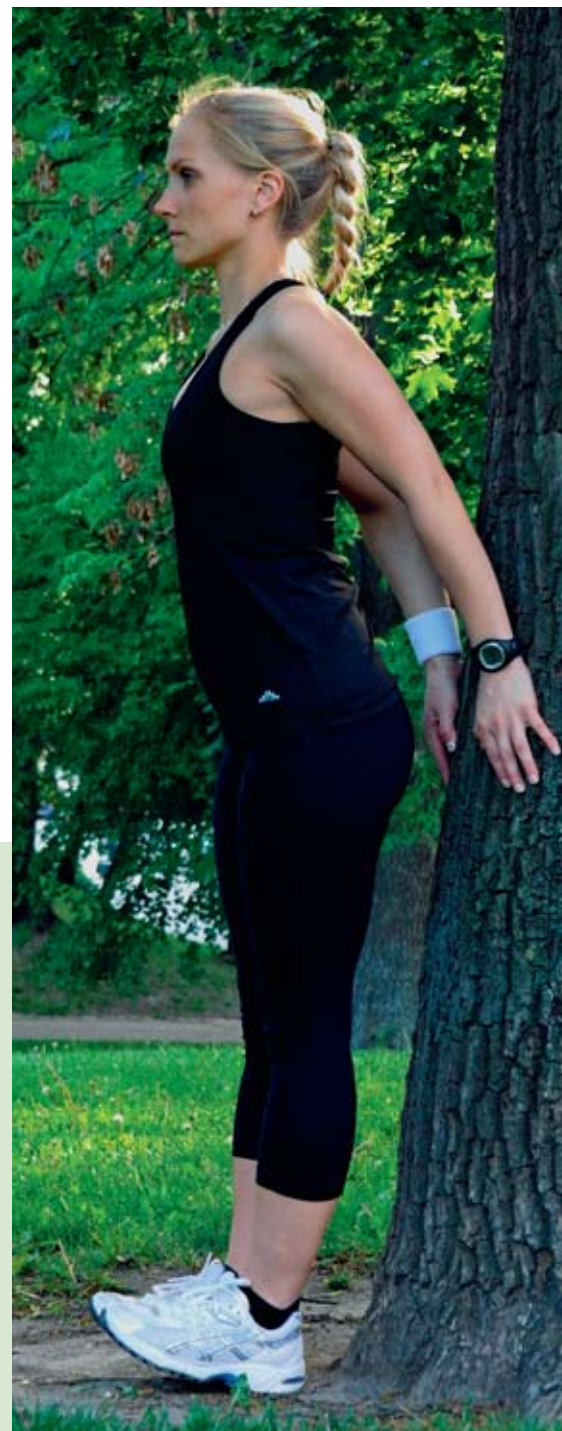
Smärtan sitter på insidan av skenbenet, vanligen långt ned på vaden. Smärtar under och efter träning, oftast gör så ont att man måste avsluta träningen. Uppkommer vanligen efter ökad träningsintensitet och överpronation av foten.

HÅLSPORRE

Smärtar i hålfoten. Det gör ont i början av aktivitet, gör även ont när man är uppvärmd. Morgonstelhet är vanligt. Vid mer uttalade fall göra det ont vid varje steg. ■

DE TRE VANLIGASTE ORSAKNA TILL SKADOR!

	Orsak	Åtgärd
Överträning	Ökad träningsmängd för snabbt	Stegra träningen under 3 veckor och ha sedan en lätt vecka där du halverar träningen
Underlag	Från mjukt till hårt direkt	Börja med att springa ett pass per vecka på det nya underlaget. Variera skor.
Känn Din Kropp	Tränar när man är sliten	Trött, förkylningskänning, ont någonstans. Ta en vilodag! Du får resultat ändå!



Prehab & Rehabövningar för fot och vrist

De här tre övningarna kan du själv enkelt utföra hemma efter din löprunda. Syftet med övningarna är att stärka underbens- och fotmuskulatur. Övningarna minskar pronationsställningen (lågt fotvalv) i fotleden vilket är en av de vanligaste orsakerna till skador.

TÅLYFT

Startposition: Stå lutad mot ett träd eller en vägg. Med fötterna cirka 30 cm från trädet eller väggen. Böj upp tårna mot smalbenet. Böj ner mot marken. Upprepa tolv gånger och gör tre set.

Tränar: Främre skenbensmuskeln.



Prehab & Rehabövningar för knäleden

De här tre övningarna kan du själv enkelt utföra hemma efter din löprunda. Syftet med övningarna är att du ska stärka musklerna som kontrollerar knäts linje i förhållande till höft- och fotleden. Svaghet i dessa muskler leder till att knät faller in lite vid varje löpsteg och ökar risken för skador.



STATISK SIDOPLANKAN

Ligg på ena armbågen och med utsidan av foten i marken. Kroppen ska bilda en utsträckt rak linje genom huvud, nacke, bål och ben sett både framifrån och från sidan. Spänn mage och sätesmuskler. Håll kvar i denna position 30–60 sekunder. Byt sida. Gör tre set.

Tränar: Mage och mellersta sätesmuskeln

BRYGGAN

Startposition: Ligg på rygg med fötterna ihop och nära rumpen. Spänn magen och sätesmuskler. Ha huvudet och skulderbladen kvar i marken och lyft upp höften i bryggposition. Håll 2 sekunder och gå tillbaka till startposition. Upprepa tolv gånger och gör tre set.

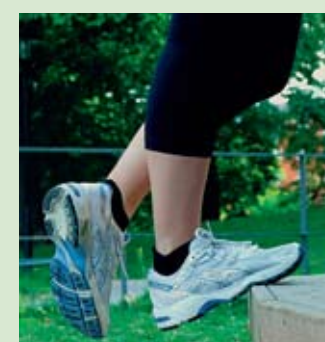
Tränar: Sätesmuskeln



ENBENS KNÄBÖJ

Startposition: Stå på ena benet och ha det andra benet i luften framför dig. Spänn mage och sätesmuskler. Gå ner i en knäböj så djupt du kan utan att knät åker framåt eller inåt. Tryck dig tillbaka till startposition. Upprepa åtta gånger per ben och gör tre set.

Tränar: Sätesmuskeln, framsida lår samt balans och koordination.



TÅHÄVNING

Startposition: Stå på ett ben med främre delen av foten på ett trappsteg. Sjunk ner så långt du kan och pressa dig sedan upp på tå och sedan ner igen. Upprepa tolv gånger per ben och gör tre set.

Tränar: Stora vadmuskeln och balans



FOTVALVSBÖJ

Stå barfota. Fördela trycket mot marken på stortån, lilltån och hälen. Håll dessa punkter i golvet samtidigt som du höjer fotvalvet genom att böja tårna. Håll positionen i 30 sek. Upprepa tre set per fot.

Tränar: Hålfoten. Minskar pronation av fotleden.

FAKTA



Stefan Jadestig och **Desiree Thörnroos** är leg. naprapater och driver företaget Idrottsskadespecialisterna. Är experter på behandling och coaching av idrottsskador. Båda har bakgrund som elitidrottare. www.idrottsskadespecialisterna.se