

# LØB MED AVISEN

Løbeskader/forebyggelse  
den 20. februar 2023



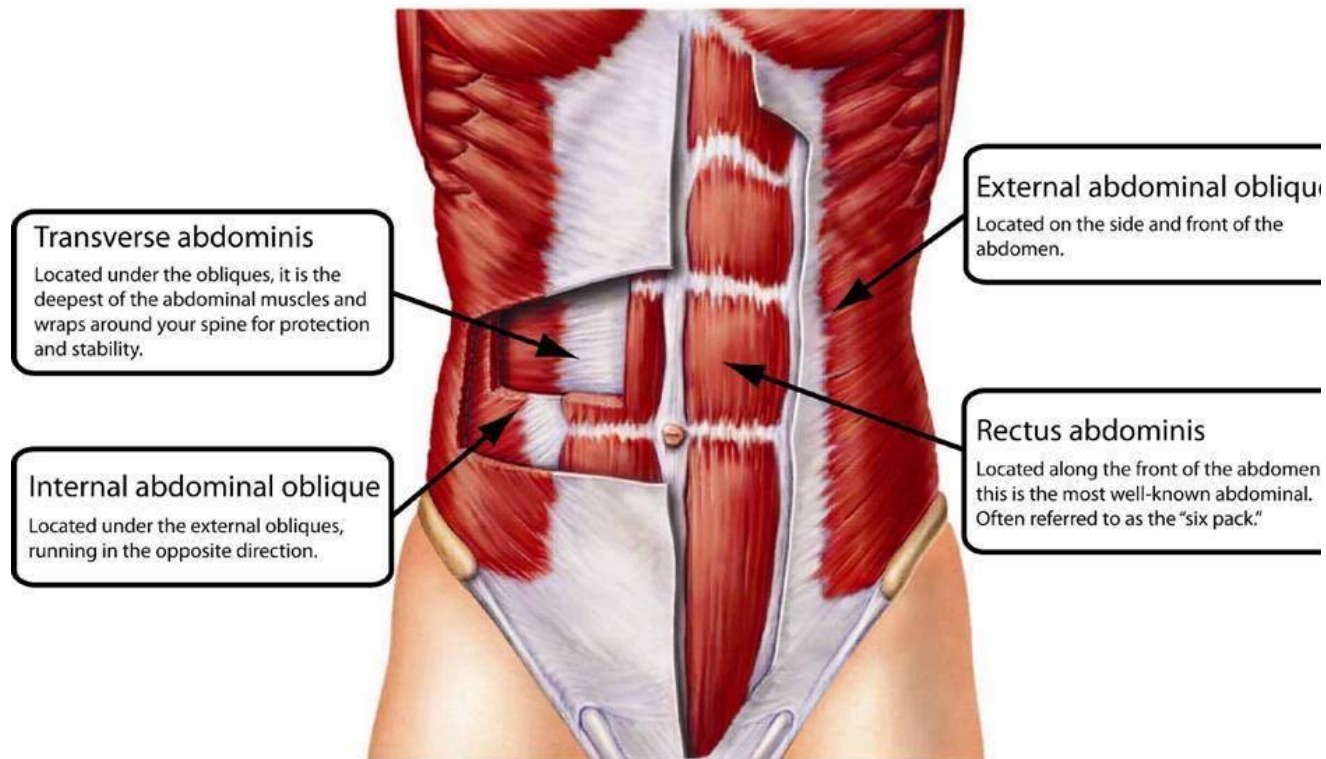
# Muskelkæder

- Øget styrke, stabilitet og mobilitet betyder hurtigere løb samt færre skader !



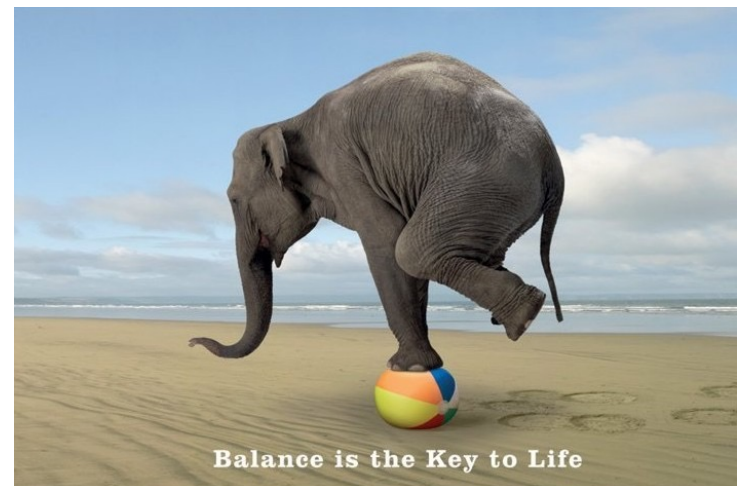


# Core området



# Test

- Stå på et ben
- Luk øjnene
- Aktivere jeres coreområde ?
- Skumpølle





# Hvornår sker skaden ?

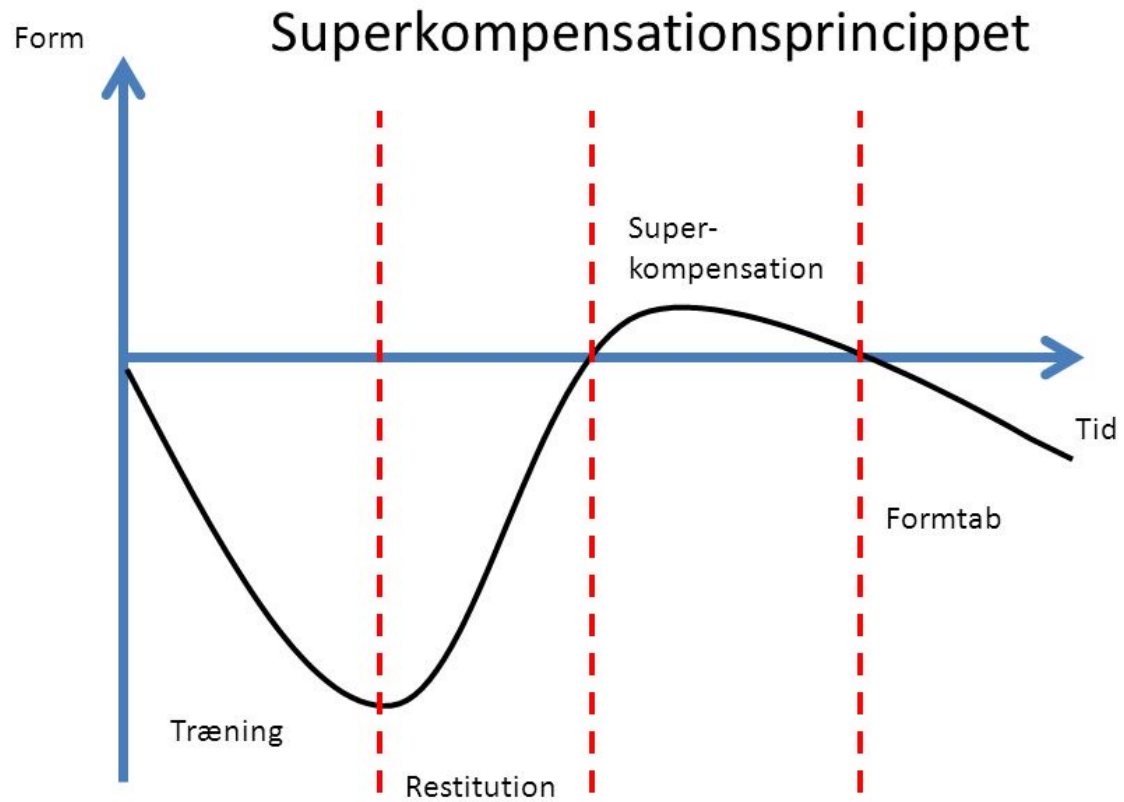
- Øget træningsmænde
- For kort restitution
- Ændring af teknik/tekniske fejl
- Sæsonstart
- **Ringe muskelbalance/koordination**
- **Stivhed**
- Underlag/vejrlig (varme/kulde)

# Skadestyper

- Overbelastning 75%
- Akut skade
- Overtræning

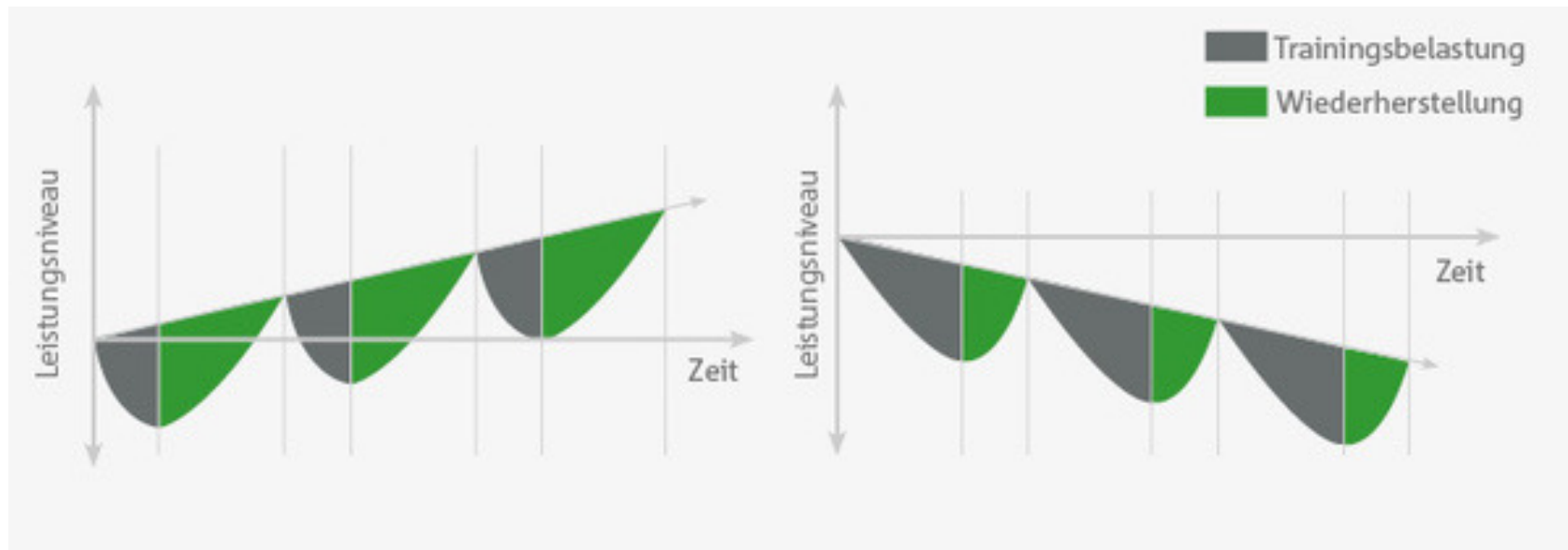


# Superkompensation





# Superkompensation



# Klar til træning hvis.....

- Du føler dig frisk og glæder dig til træningen
- Du har sovet godt og føler dig udhvilet
- Din appetit er normal
- Du er ikke øm i led og sener (+ 50? )
- Hvilepulsens bør være normal

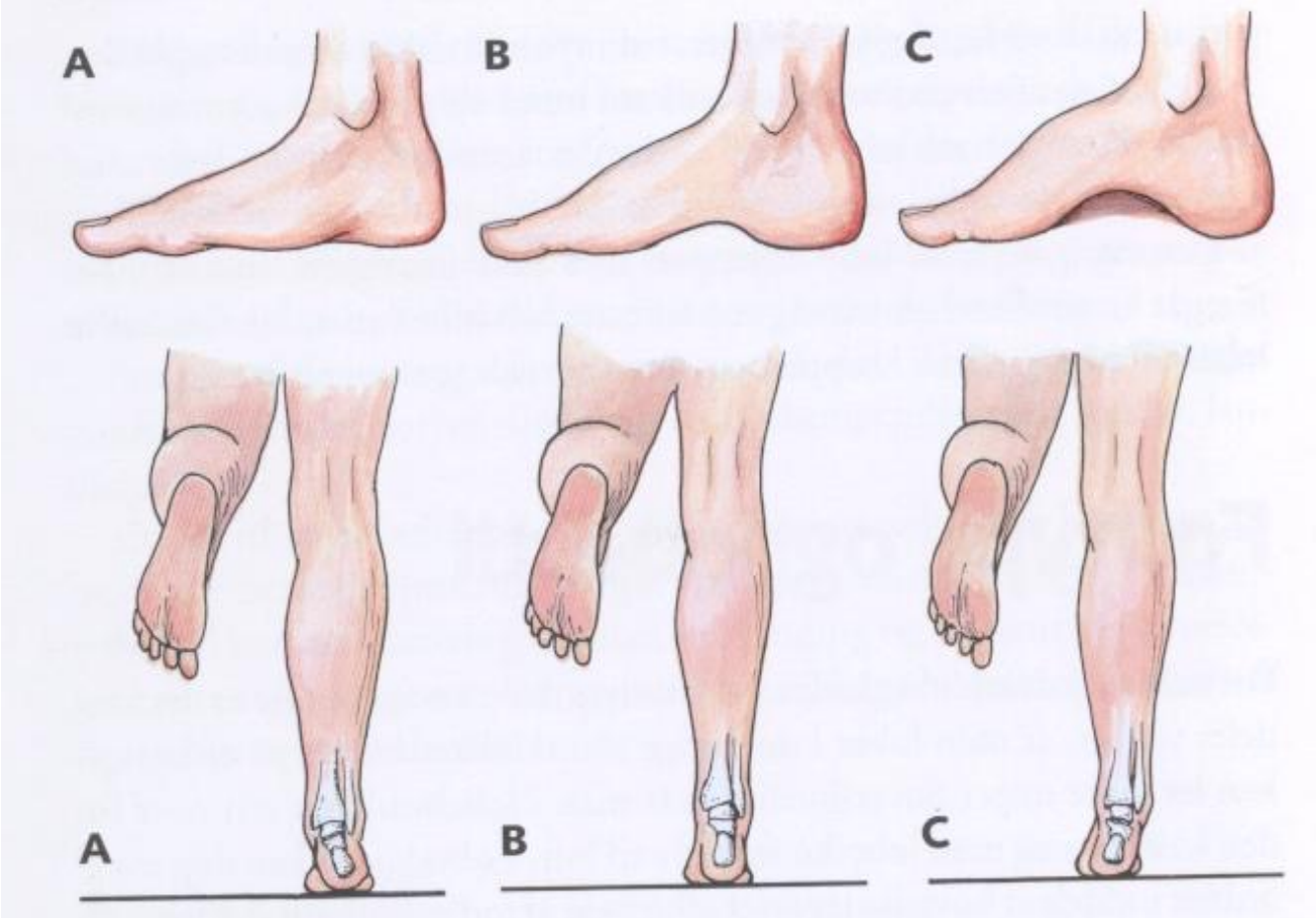


# Max restitution

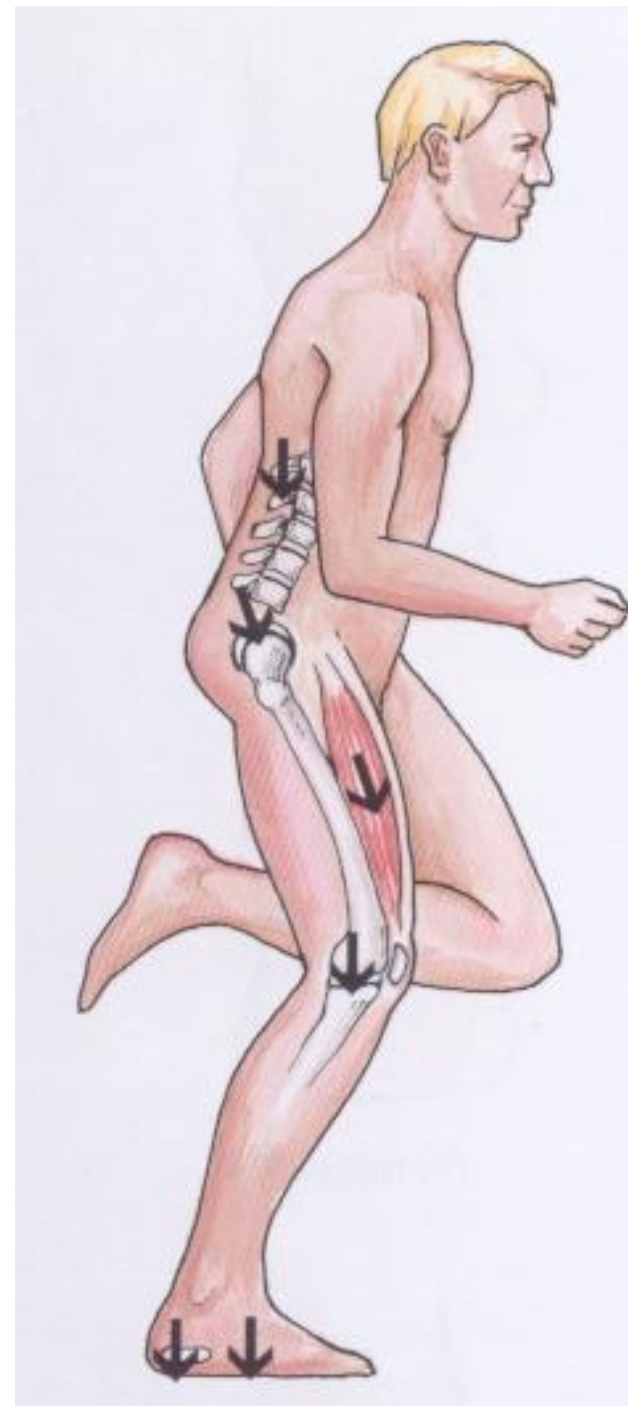
<b>Intensitet</b>	<b>Motionist</b>	<b>Elite</b>
• Lav	½ - 1½ døgn	6 – 10 timer
• Moderat	1 - 2 døgn	12 – 15 timer
• Max	3 - 5 døgn	48 – 96 timer



# Fodstilling



# Støddæmpning



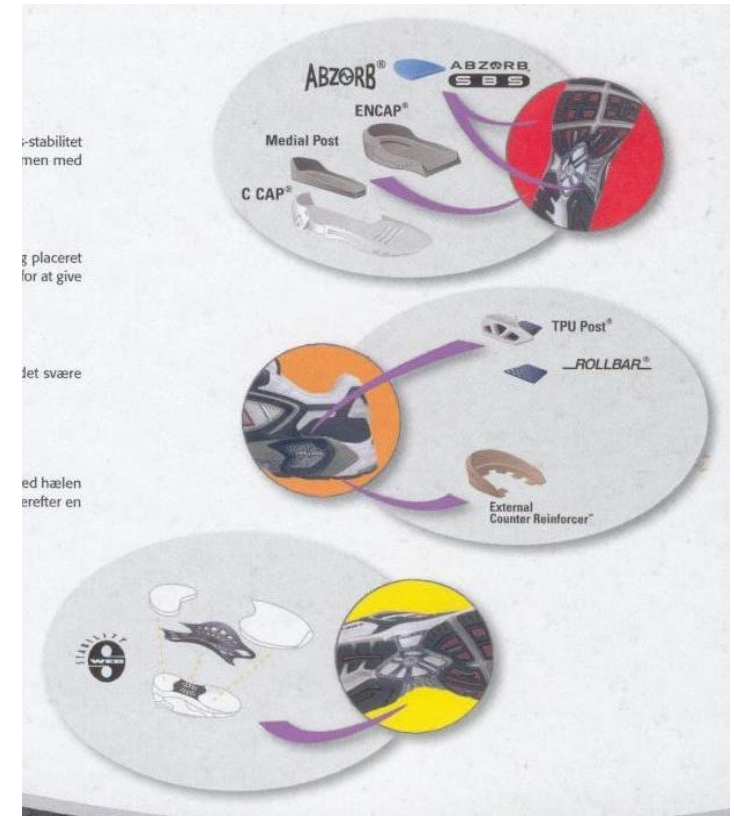
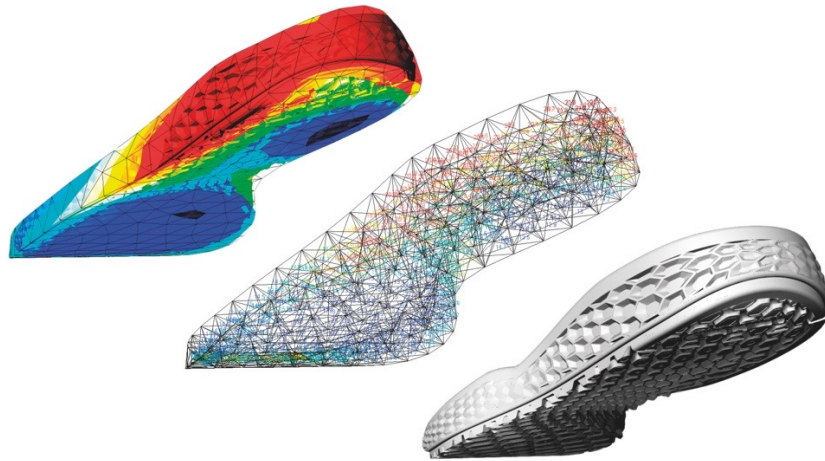
# Løbesko

Det svære valg





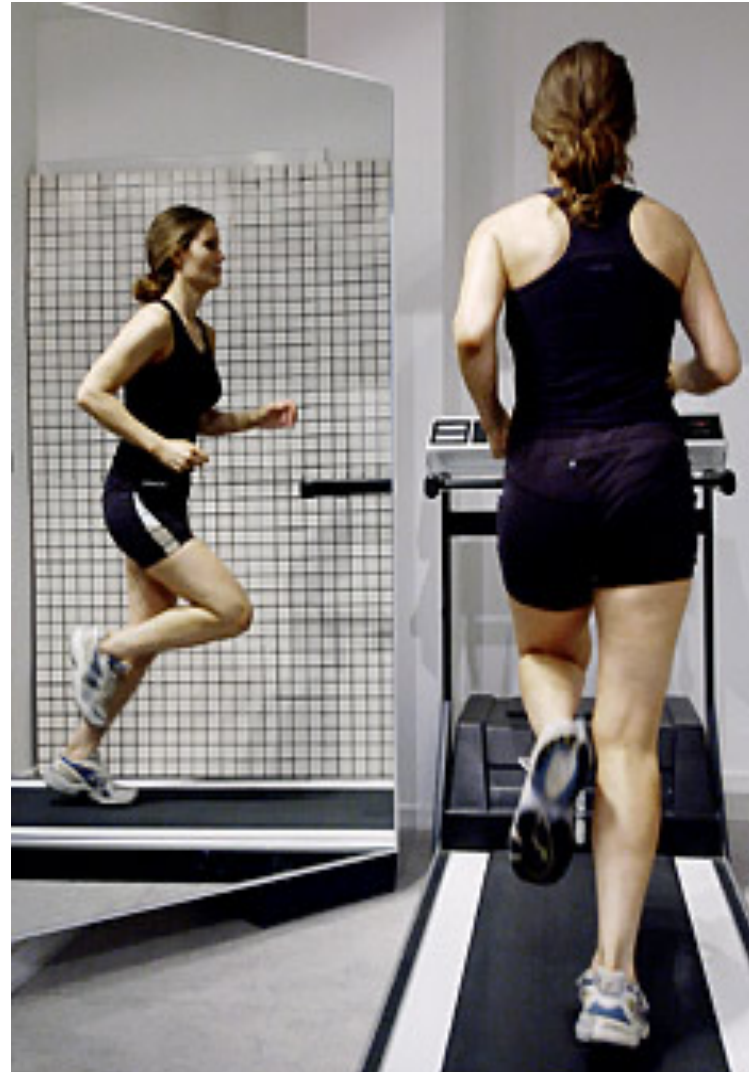
# Løbesko



# Løbesko



# Pose Running



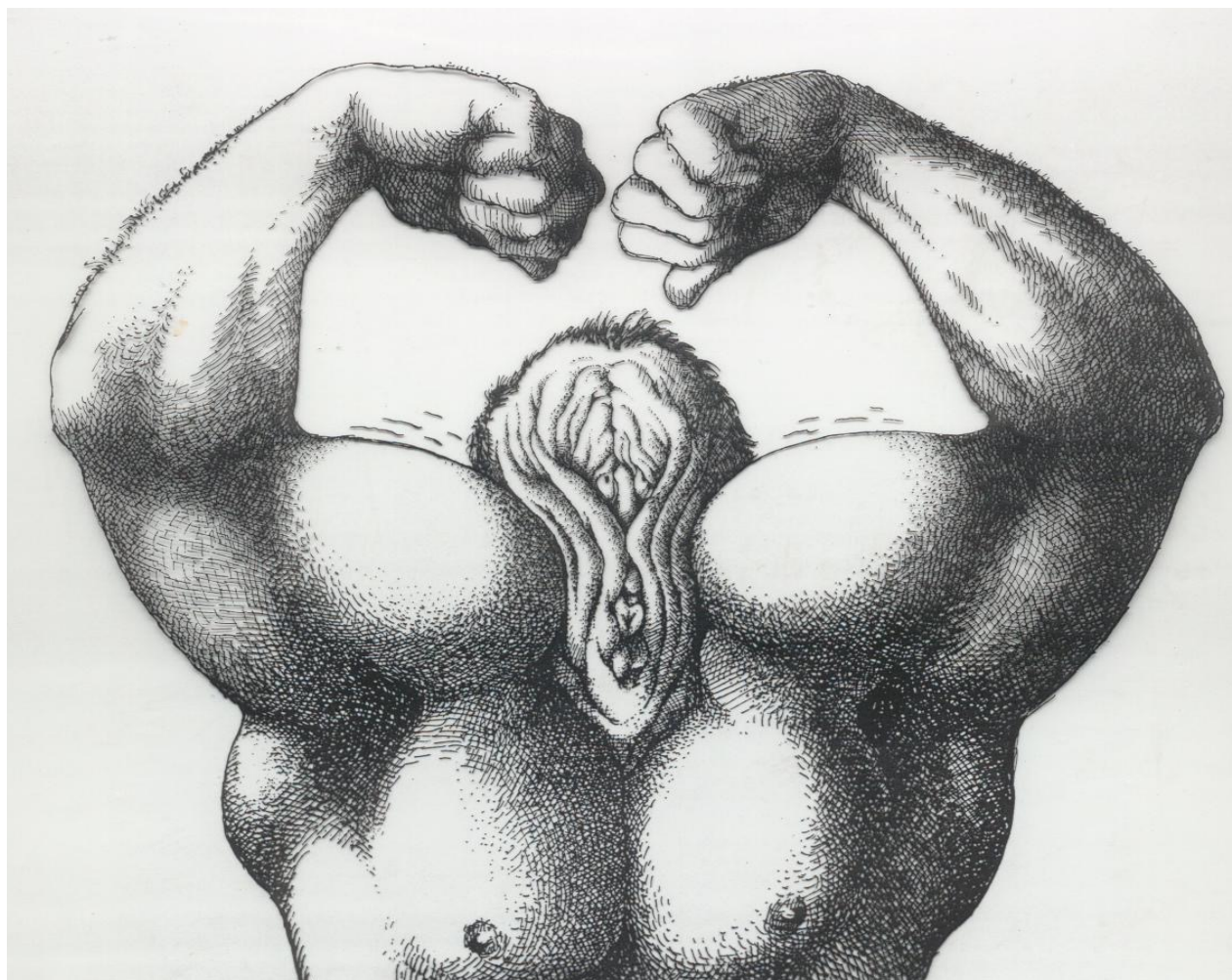
# Pose Running

[www.poseotech.com](http://www.poseotech.com)





Hvad betyder en skade ?





# Hvad betyder en skade ?

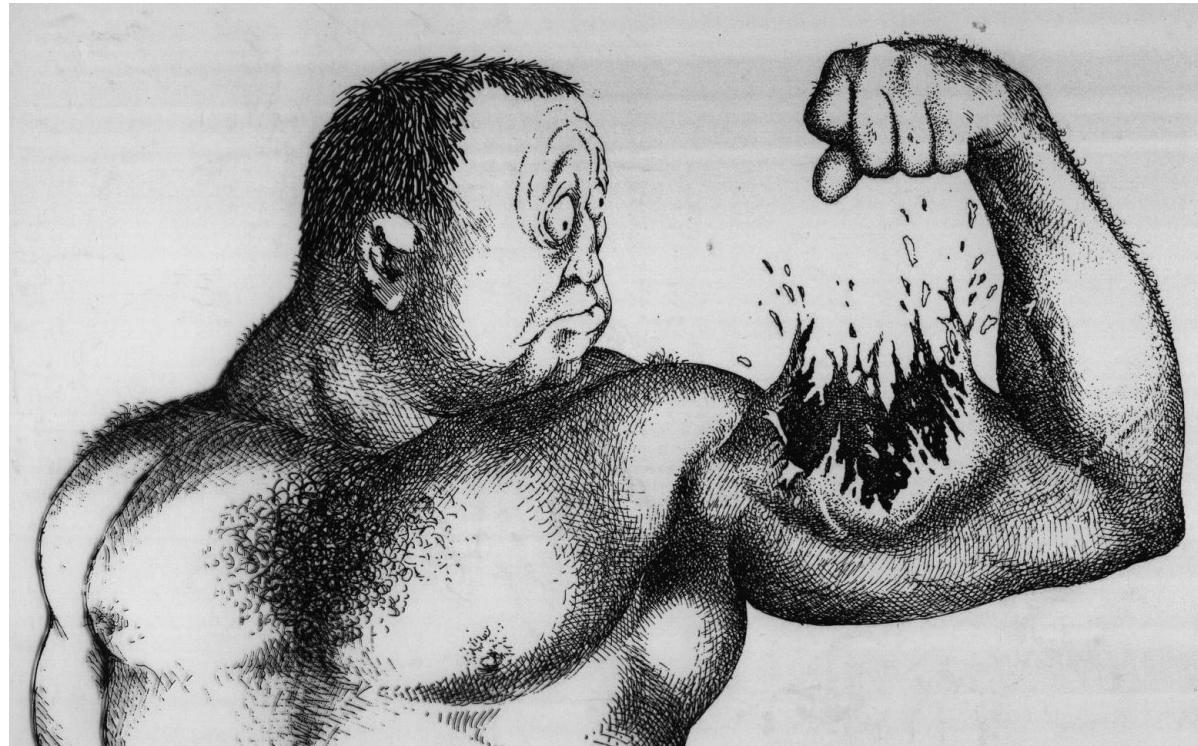
- Socialt
- Præstation
- Krise
- Træningsadfærd ( obs. små tegn)



**Op til 80 % af jer bliver skadet**

# Akut skade

- C
- R
- (I)
- E
- M



# Ophelingstider

Muskler	8 – 12 uger
Knogler	10 – 12 uger
Bindevæv	25 – 50 uger

# Hvad gør I ?

- Tager ansvar !
- Aflastning
- Undgå smerteprovokerende aktivitet
- Strækøvelser (før og efter)
- Alternativ træning ( Cykle, Aquajogging, Cross træner, Me Mover)
- Is (ny viden ift. inflammation)
- Behandling
- Ipren kur (fordele/ulemper)

# Aquajogging



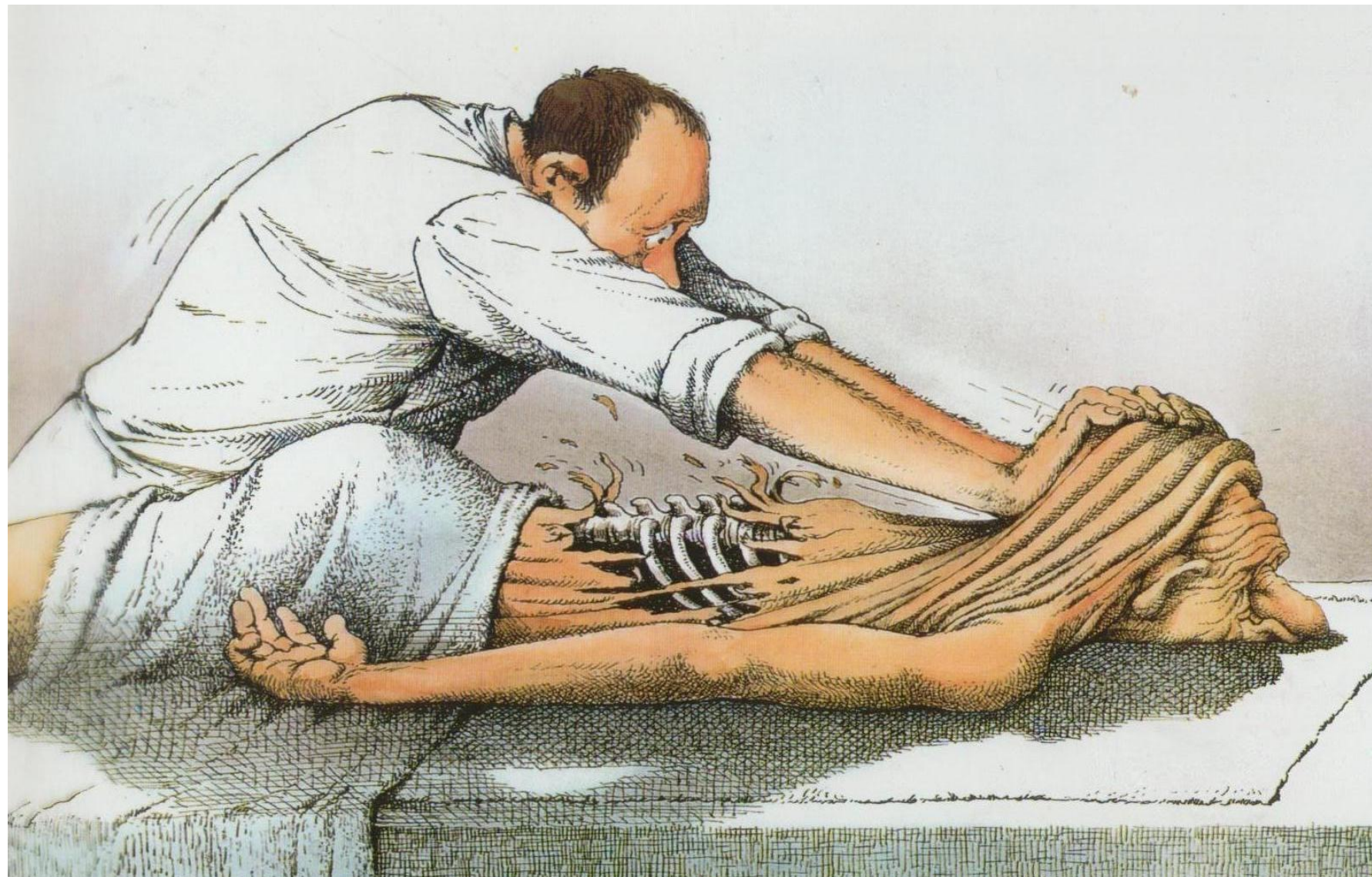


# Me-Mover

- <https://www.youtube.com/watch?v=qX0NsUg9Pn8>



Hvad gør jeg ?



# Smerte

## *Dårlig smerte*

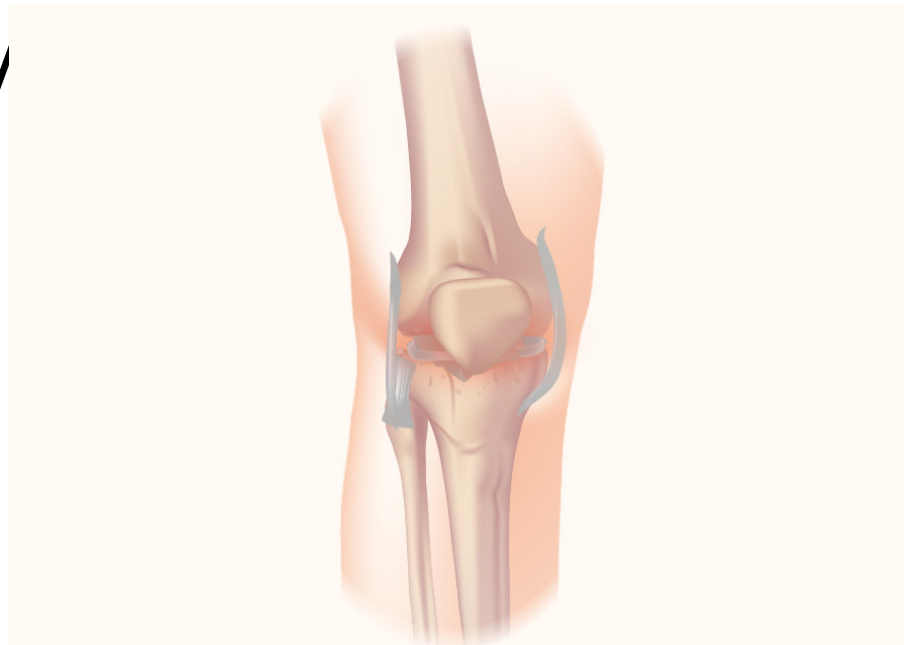
- Under træning, værre og værre, dagen efter
- Skarp, skærende, brændende, jagende, ledklik

## *OK smerte*

- Muskelømhed/stivhed i starten af træning og lige efter kan være ok.

# Giver løbetræning slidgigt?

- Ingen sammenhæng
- Dog BMI over 30 giver øget risiko
- Ubehandlet skade øger risiko
- Meniskrodslesion – Ny viden
- God styrke/



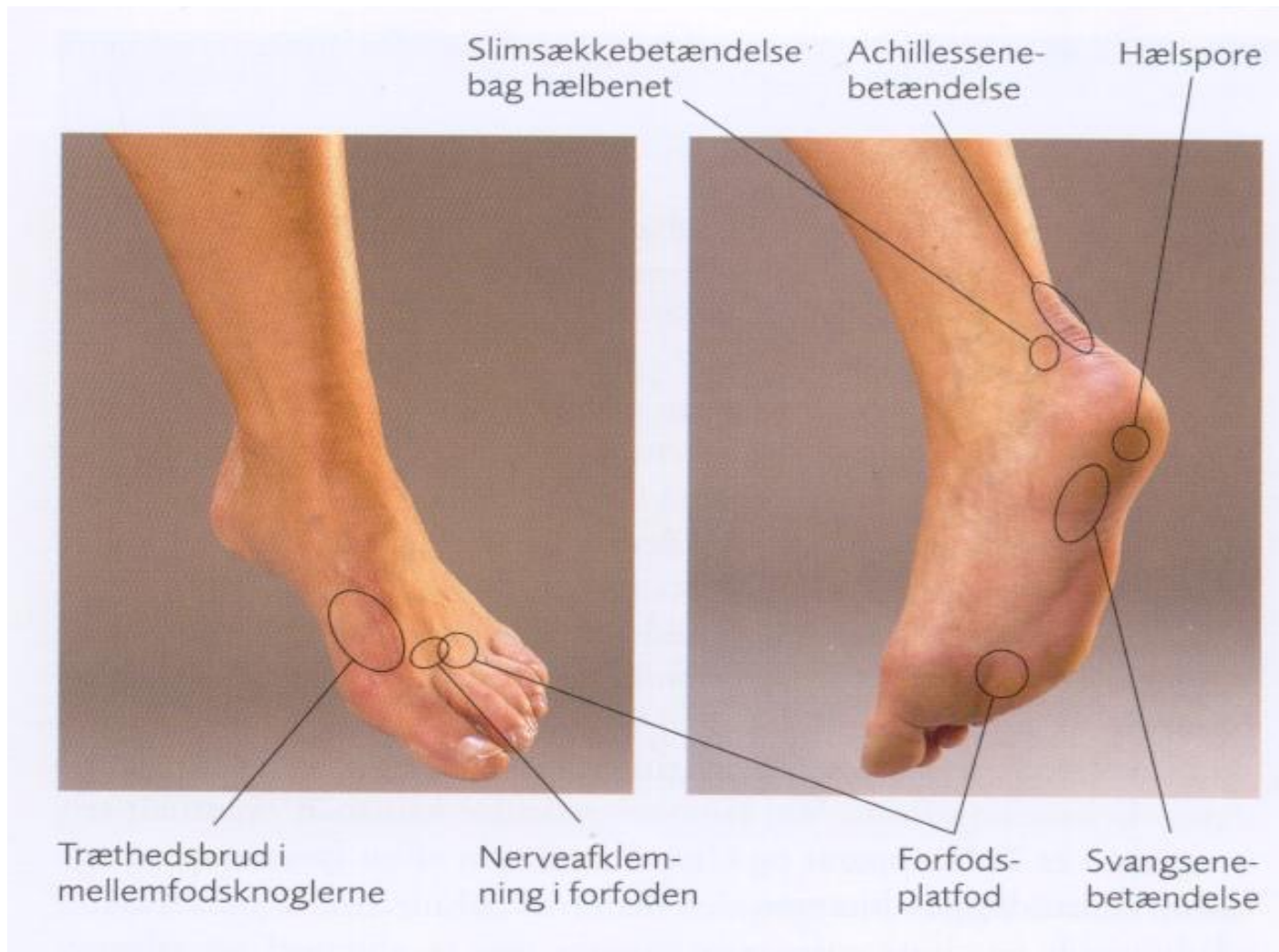
# Løbeskader

- Fod
- Ankel
- Underben
- Knæ
- Hofte
- Lyske
- Ryg

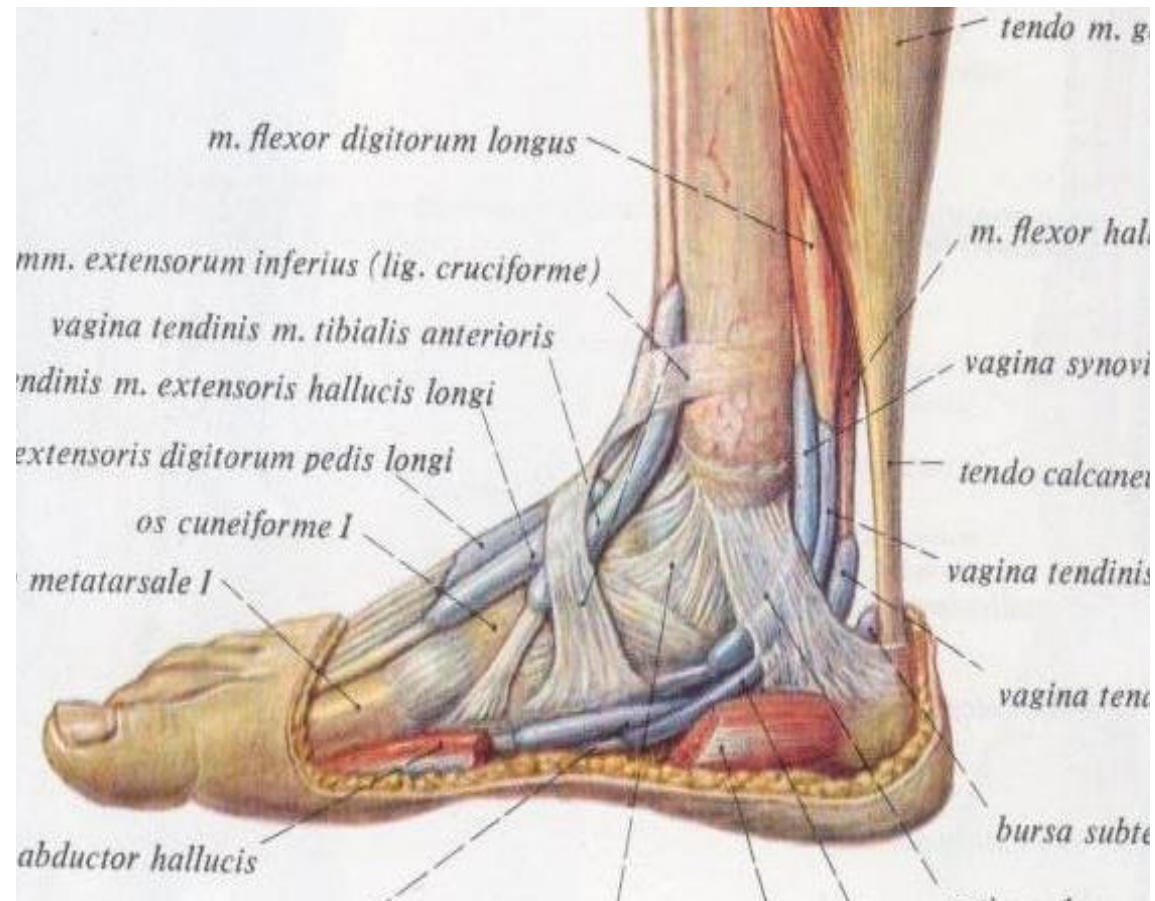




# Fod og ankel



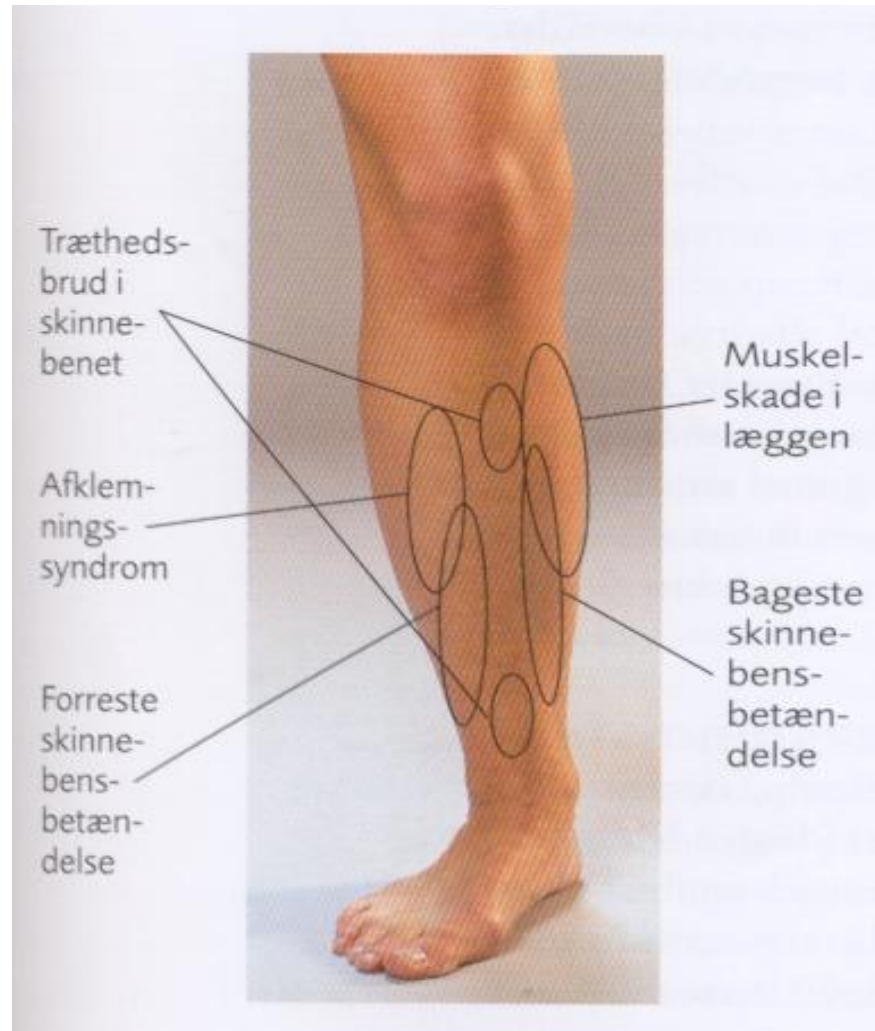
# Fod og ankel



# Achilles

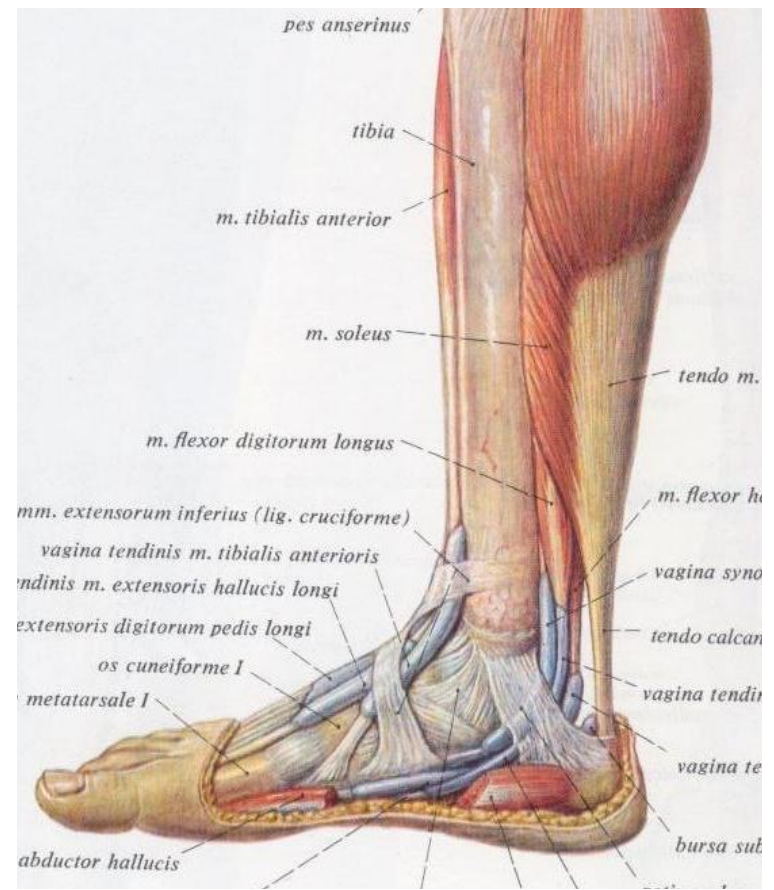
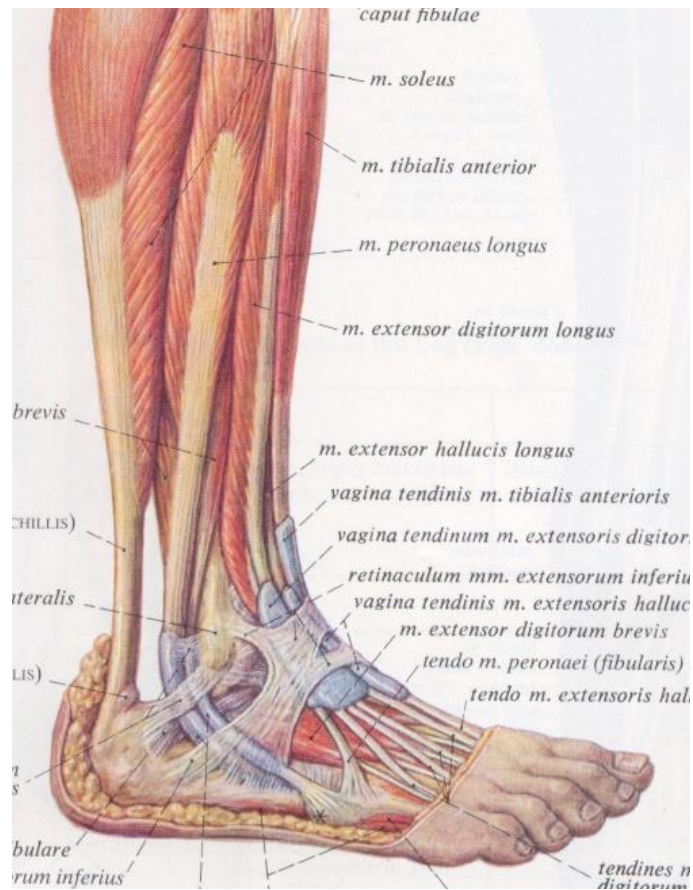


# Underben



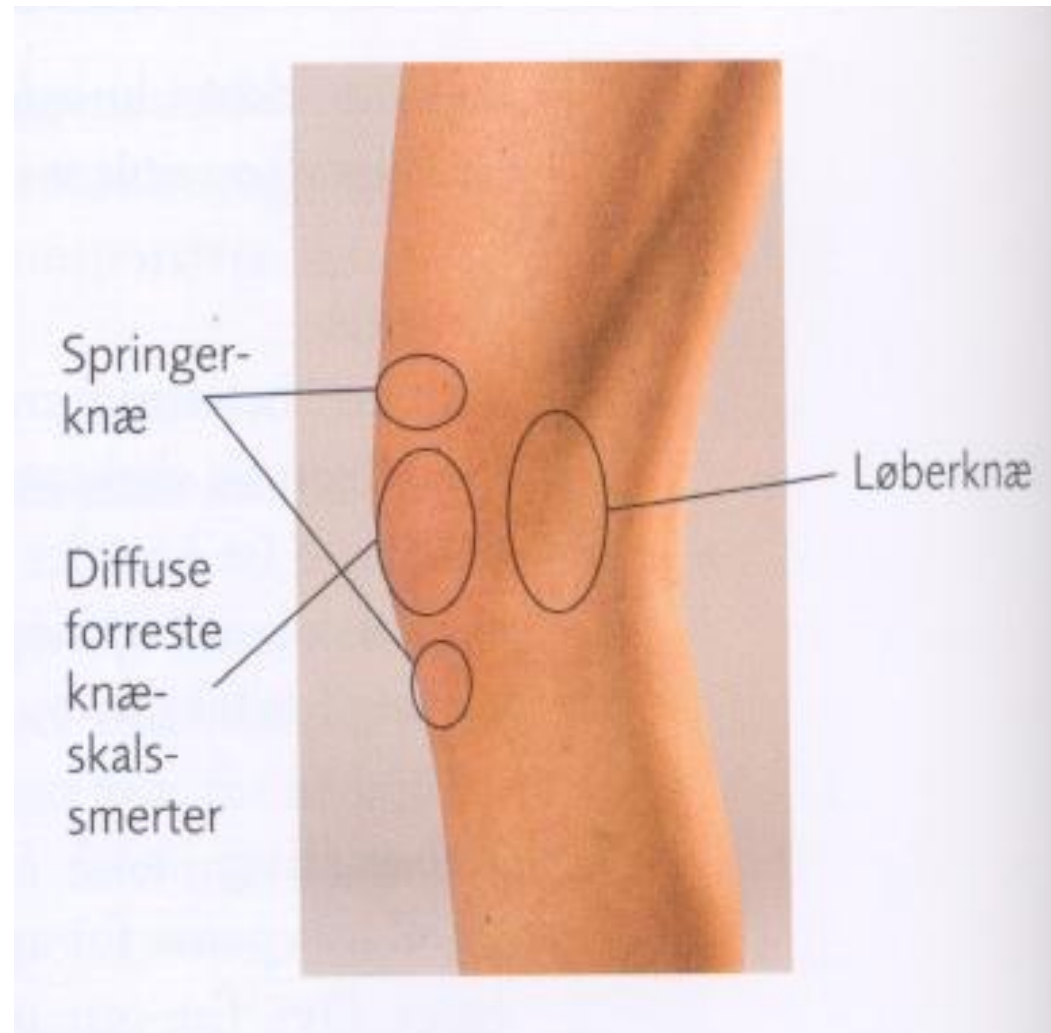


# Underben

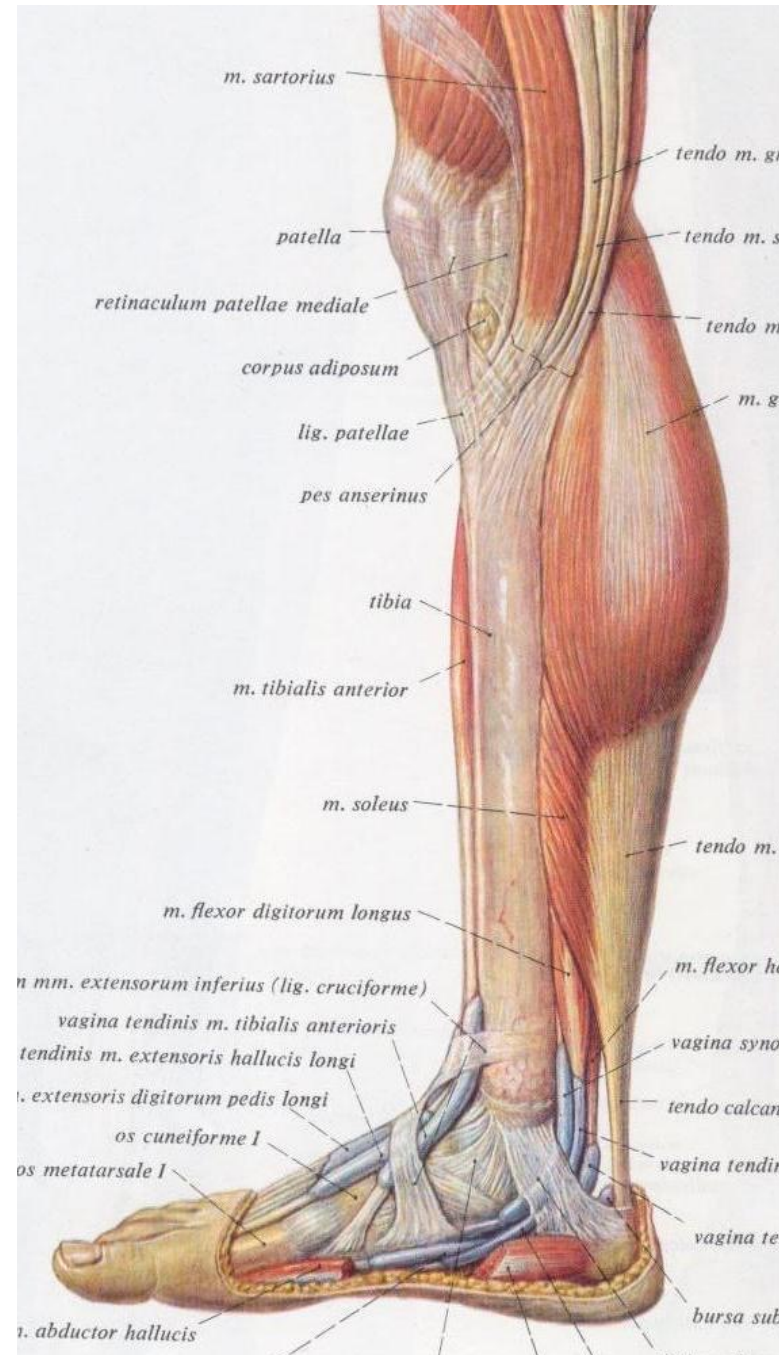




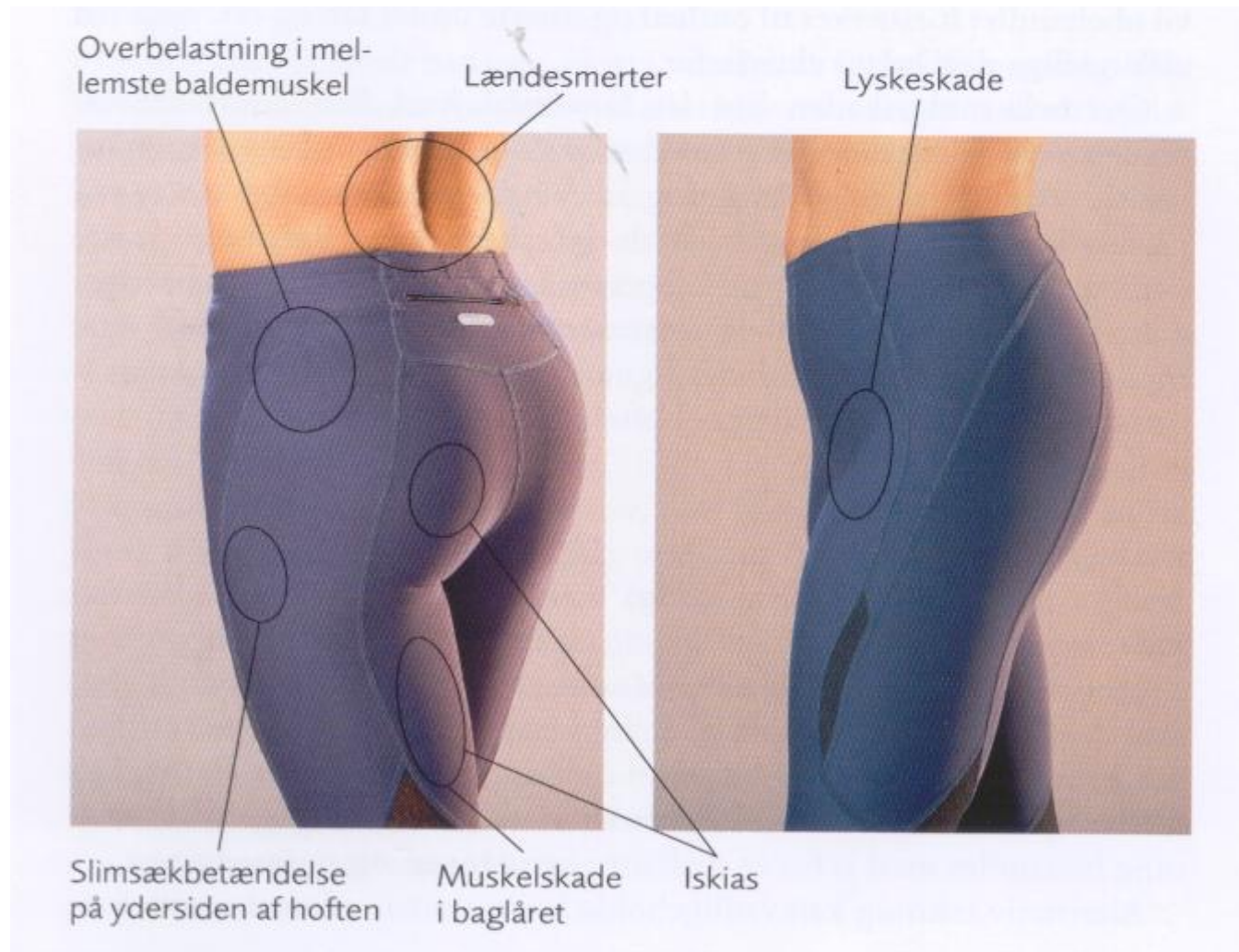
# Knæ



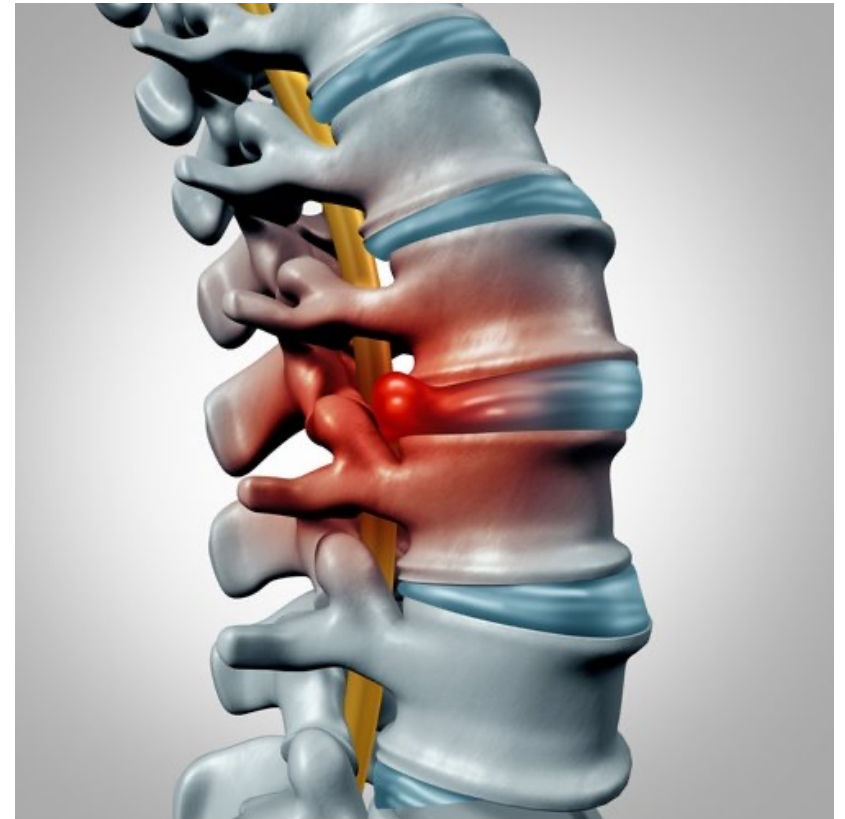
# Knæ



# Hofte og ryg

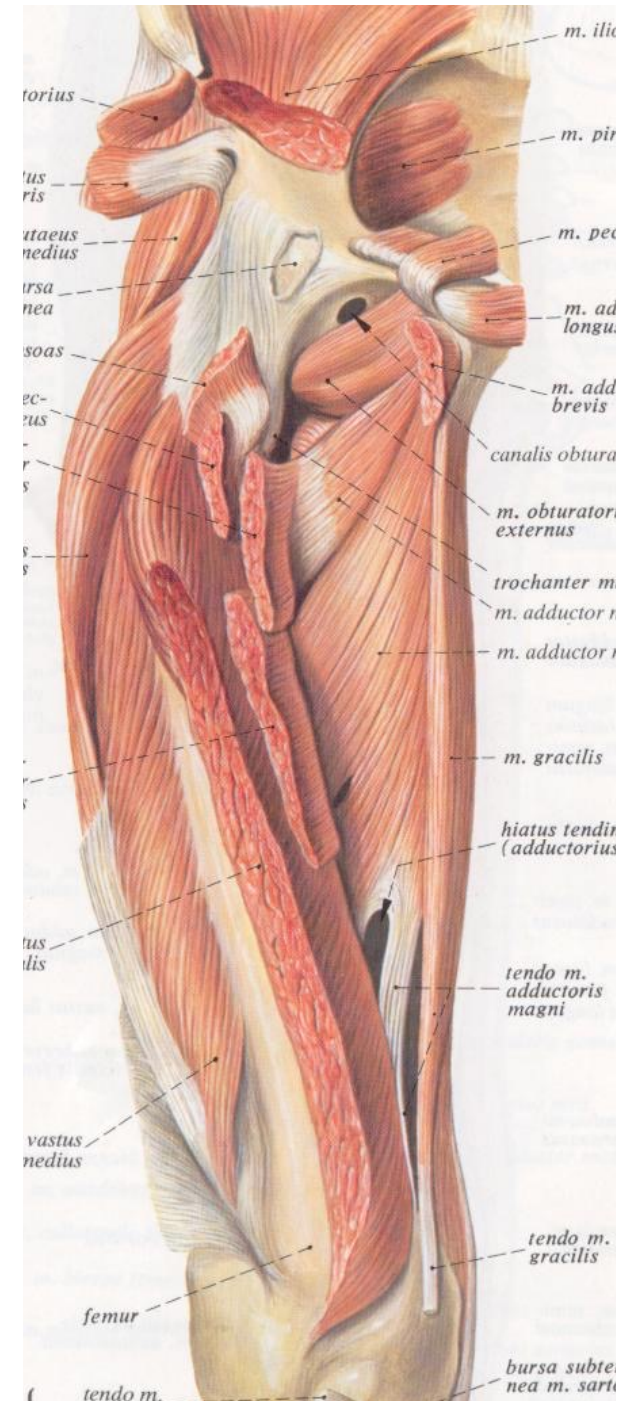


# Prolaps





# Hofte og lyske




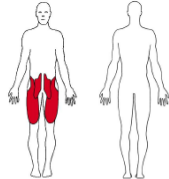

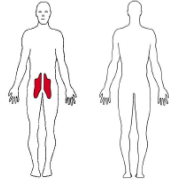

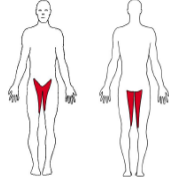

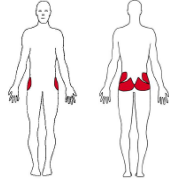

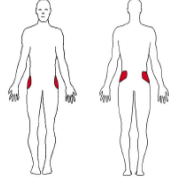
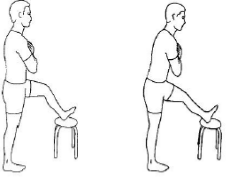
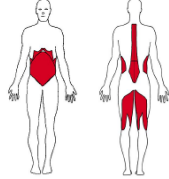



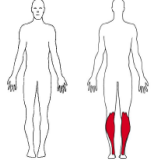

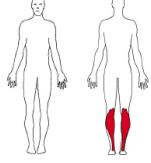

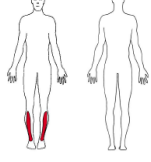
# Strækøvelser

Fakta – skal vi strække ?

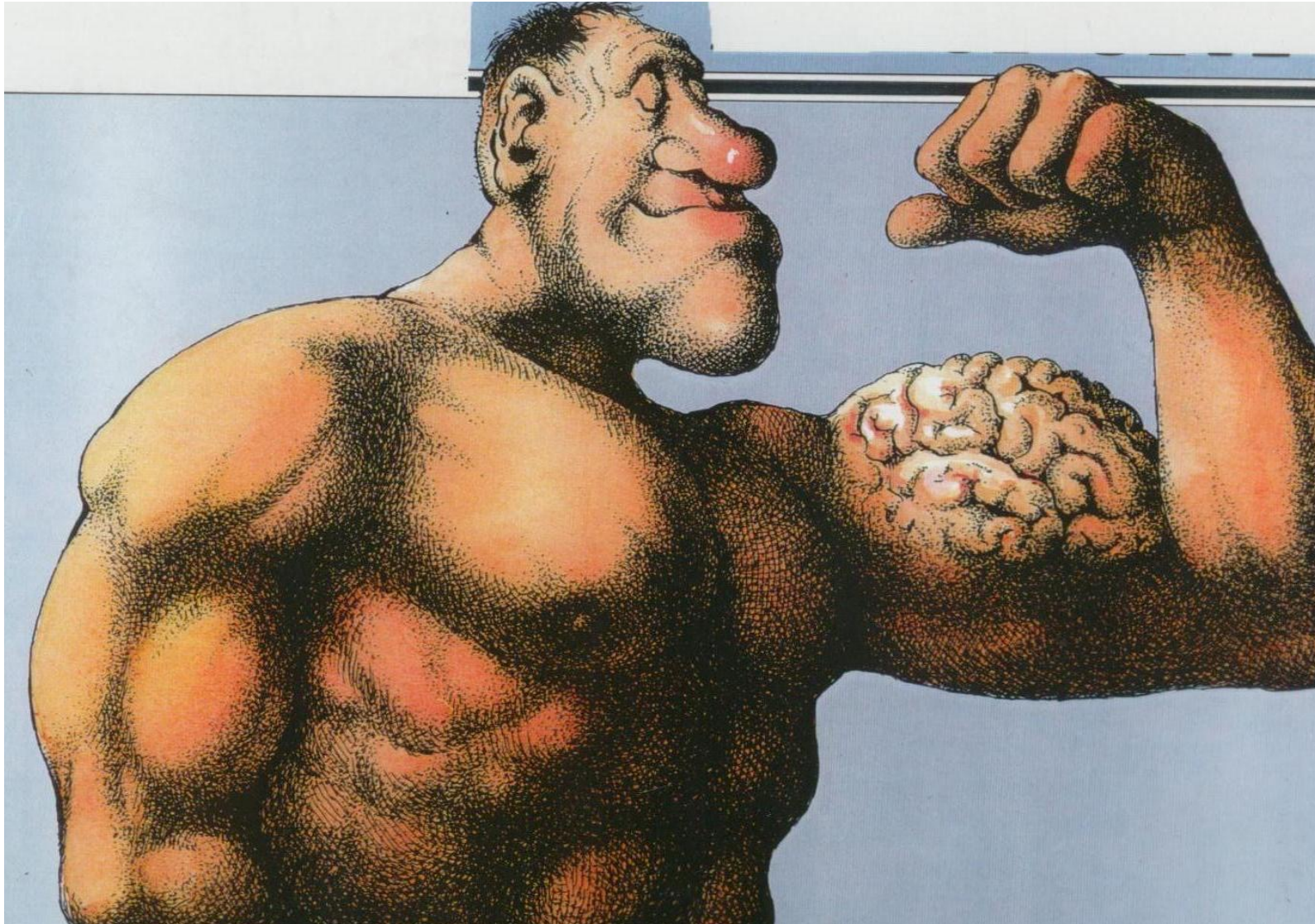
Evt. hvor lang tid?



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Forside lår og hofte 1				Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 2 x 30 sek og byt ben.
2 - Hoftebøjer 1				Placer det ene knæ i gulvet og stå med oprejst overkrop. Støt dig mod låret og pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af hoften. Hold 2 x 30 sek. og gentag øvelsen med det andet ben.
3 - Inderside lår 1				Sid på gulvet, placer fodsålerne mod hinanden og træk fødderne ind til dig. Lad knæene falde ud til siden til der mærkes et stræk på indersiderne af lårene. Brug eventuelt albuerne til at presse knæene fra hinanden og hold 2 x 30 sek.
4 - Sæde 1				Sid med det ene ben krydset over det andet. Bøj knæet, hold omkring det og træk det mod modsatte skulder til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 2 x 30 sek. og byt ben.
5 - Yderside lår 2				Stå med siden til væggen og støt dig med den ene arm. Kryds det inderste ben ind bag det andet mens det holdes strakt. Læn kroppen væk fra væggen til der mærkes et stræk på ydersiden af hofte og lår. Hold 15-20 sek. og byt ben.
6 - Haseudspænding, med kontrol af lændesvaj 1				Stå med foden på en stol eller lign. Modsat fod skal pege ligeud. Stå med naturligt lændesvaj. Spændingen på lårets bagside øges nu ved at falde frem i hoften, uden at lændesvajet mistes. Hold 2 x 30 sek

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Læg 1				Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 2 x 30 sek. og byt ben.
8 - Læg 2				Stå på et ben og støt med begge hænder mod væggen. Bøj lidt i knæet og pres hoften frem og ned, mens hælen bliver i gulvet. Når der mærkes et stræk på bagsiden af underbenet holdes stillingen i 2 x 30 sek. før der byttes ben.
9 - Skinneben 2				Begynd med at tag skoene af. Sid på hug og stræk godt i den ene ankel. Hold omkring det ene knæ, løft det op fra gulvet til der mærkes et stræk hen over fodryggen og op ad underbenets forside. Hold 2 x 30 sek. og byt ben.

# Styrketræning/Genoptræning



# Ankelprogram

- Balance et ben åbne/lukkede øjne
- Balance et ben med bolde
- Vippebrædt - et ben
- Op på tæer ned i knæ – et ben
- Ned i knæ op på tæer – et ben
- Hoftebøjning/hænder mod gulv/et ben vandret
- Fremfald på et ben

# Træning knæ/lår

- Vægtoverføring et ben fremad/bagud (lunge)
- Knæbøjning med bagvægt (squat)
  - et ben med ene ben fremme el. tilbage (split)
- Lårets bagside (Nordic hamstring)
- Samle knæ mod bold
- Pres et ben mod væg (med siden til væg)
- Sænke/løfte det ene ben på trappe/skammel
- Catslide



# Core-Stability



# Core-Stability

- Et bens stand – højre hånd mod venstre fod
- Rygliggende (lænd ned og navle)
- Bækkenløft (navle og et ben/ hæl på bold)
- Mavebøjning (navle)
- Armstrækning/bøje ben/rot. af kroppen/hop/sidehop/ løft ene arm op etc.etc.
- Knæ4stående (F/UE/OE + UE/bilat./bredt)
- Catslide (karklude)
- Håndstand /ben på væg
- Balance på et ben (løbe bevægelse/rot. med bold)

God fornøjelse !

