

3. STYRKJARÆFING

Veikleiki aftanlærsvöðva er talinn mikilvægur orsakapáttur tognana. Ef vöðvar aftan í læri eru hlutfallslega veikir miðað við framanlærsvöðva, er aukin hættu talin vera á aftanlærstognunum. Það er því talið mjög mikilvægt að styrkja aftanlærsvöðvana, sérstaklega gagnvart “eksentriska” þættinum, þ.e. þegar vöðvarnir vinna í lengingu.



Ákveðin “eksentrisk” styrktaræfing hefur verið notuð með góðum árangri af einstaka liðum, bæði í íslenskri knattspyrnu og amerískum fótbolta. Æfingin krefst aðstoðarmanns sem heldur fótleggjum þínum stöðugum. Hallaðu þér rólega fram með jöfnum hraða, haltu baki og mjöðmum beinum. Haltu á móti með aftanlærsvöðvunum eins lengi og mögulegt er þar til þú missir jafnvægið og þarft að taka á móti með höndunum. Þegar þú styrkist, má auka má álagið með því að auka hraða og aðstoðarmaður yti á bak þitt.



Láttu brjóstið snerta undirlagið. Notaðu handleggina til þess að þrýsta þér strax upp aftur, þar til aftanlærsvöðvarnir geta haldið áfram með hreyfinguna og rétt þig alla leið upp í upphafsstöðu. Æfingin er krefjandi, farið varlega í fyrstu, notið 2 sett með 5 endurt. Stig vaxandi álag í 3 sett með 12-10-8 endurt.

Aftanlærstognanir eru algengustu meiðslin í knattspyrnu og leiða oft til langvarandi fjarveru frá æfingum og leikjum

Til þess að fyrirbyggja aftanlærstognanir þarft þú að stunda markvissa liðleika- og styrktarþjálfun yfir allt æfinga- og keppnistímabilið

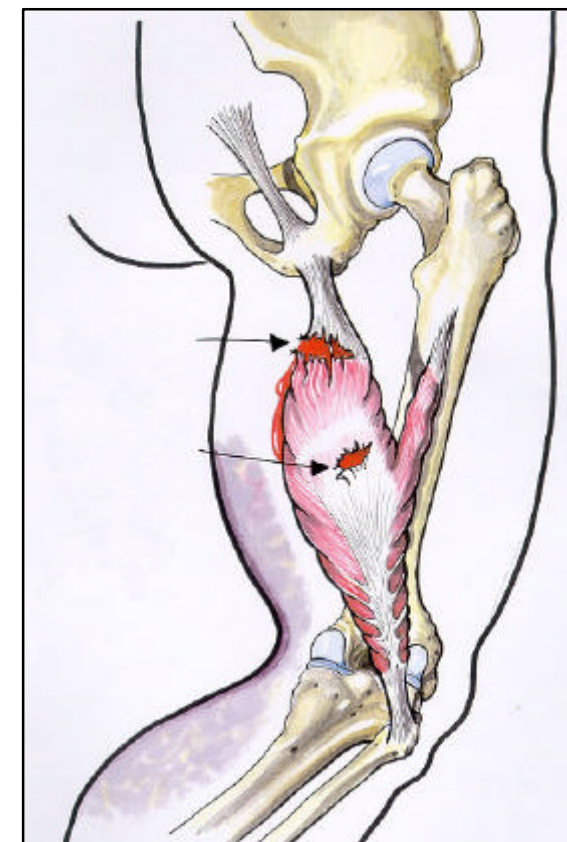
Senter for idrettsskadeforskning

©Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål Stadion
0875 OSLO
Telefonnr: 23 26 23 67
Telefaksnr: 25 26 23 07
E-post: ostrc@nih.no

Ill.: Tommy Bolic/Tom Laursen
April 2002 (IS-4)

TOGNANIR Í AFTANVERÐU LÆRI (HAMSTRINGS)

Fyrirbyggjandi aðgerðir



ÞANNIG ER HÆGT AÐ KOMA Í VEG FYRIR TOGNANIR AFTAN Í LÆRI

1. Notaðu teygjuæfingar fyrir aftanlærsvöðva (hamstrings) í upphitun fyrir æfingar og leiki til þess að taka út hreyfanleikann.
2. Notaðu teygjuæfingar fyrir aftanlærsvöðva í 5-10 mín í lok æfinga – minnst þrisvar í viku á undirbúningstímabilinu og tvisvar í viku á keppnistímabilinu.
3. Notaðu “eksentriska” styrktaræfingu fyrir aftanlærsvöðva – minnst þrisvar í viku á undirbúningstímabilinu og tvisvar í viku á keppnistímabilinu.

HVAÐ ER TOGNUN Í AFTANLÆRISVÖÐVA?

Hamstrings er samheiti vöðvahópsins aftanvert í læri. Hann samanstendur af þremur vöðvum: semimembranosus, semitendinosus og biceps femoris. Fyrir utan stutta höfuðið á biceps eiga þeir allir upptök á setbeini mjaðmargrindar. Vöðvarnir liggja svo niður fyrir hné og festast efst á legginn, innan- og utanvert. Vöðvarnir liggja yfir tvönn liðamót – þeir rétta í mjaðmarlið og beygja í hnélið. Tognanir verða yfirleitt á mótum vöðva og sina. Þær eiga sér oftast stað í hröðu hlaupi, annaðhvort í lok fótssveiflu eða í fráspyrnu.

HVE ALGENGAR ERU AFTANLÆRISTOGNANIR?

Mjög algengar!!! Niðurstöður sýna að á árunum 1999-2000 voru aftanlærstognanir algengustu meiðslin í knattspyrnu karla á Íslandi og í Noregi. Á keppnistímabilinu 1999 varð 31 aftanlærstoggnun meðal leikmanna 17 liða í úrvals- og fyrstu deild karla á Íslandi og 33 tognanir á sama tímabili 2000. Þær leiddu allar til fjarveru leikmanna frá æfingum og/eða leikjum. Önnur meiðsli svo sem ökklatognanir, hnémeiðsli og náratognanir voru færri en aftanlærstognanirnar.

1. Í UPPHITUN

Framkvæmdu æfinguna sem myndin sýnir til þess að teygja aftanlærsvöðvana fyrir æfingar og leiki, *áður* en þú byrjar á sprett- eða skotæfingum.



Notaðu stuðning – gjarnan frá öðrum leikmanni. Hafðu hnéd bogið í fyrstu og ökkllann afslappaðan. Þrýstu hælnum að undirlaginu í 5-10 sek til að virkja aftanlærsvöðvana, eftir það slakar þú á og notar

höndina til að rétta úr hnénu. Haltu teygjunni í um 20 sek. Ef teygja er ekki næg, lengdu þá bilið á milli fótanna, og hallaðu þér aðeins áfram með því að beygja mjaðmir, en gættu þess að halda baki beinu.

Endurtaktu teygjuna þrisvar á hvort læri.

2. Í LOK ÆFINGA

Talið er að styttingar í aftanlærsvöðvum geti leitt til aukinnar áhættu á tognun. Ef þú vilt lengja vöðvana, er ekki nóg að teygja í upphitun. Þú verður einnig að nota markvissar teygjur í lok knattspyrnuæfinga.

Aðstoðarmaður lyftir fótlegg þínum með lítið eitt bognu hné, þar til þú finnur teygju aftan í lærinu. Haltu þessari stöðu smástund áður en þú þrýstir fætinum að öxl aðstoðarmannsins. Haltu stöðunni í 10 sek. Slakaðu síðan á meðan aðstoðarmaðurinn teygir ákveðið en varlega með því að halla sér áfram. Haltu stöðunni í minnst 45 sek. Það er mikilvægt að ökkllinn sé slakur, þ.a. þú teygir aftanvert læri, en ekki kálfann.

Endurtaktu teygjuna þrisvar á hvort læri.

