

Er du klar til seriestart?

Seriestarten er like om hjørnet, men kroppen er kanskje ikke like forberedt som hodet? Her er tipsene som gjør kroppen klar til seriestart og kamper. Og er skaden først ute viser vi deg også hva du skal gjøre, og hvordan.

Tekst Grethe Myklebust, Kathrin Steffen – Skadefri.no
Foto Stine Østby

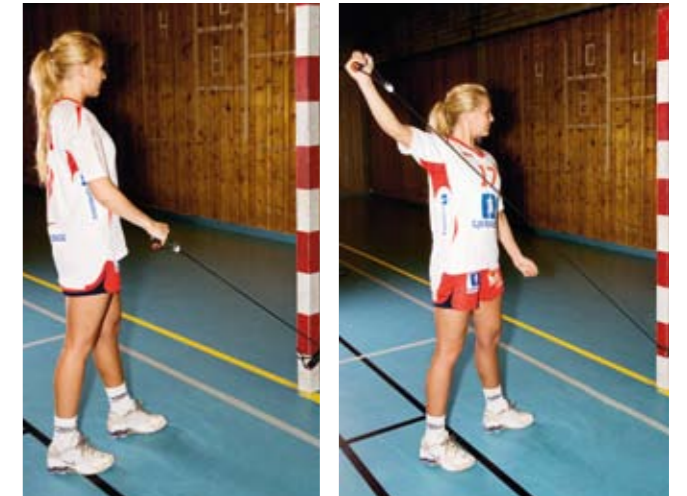
SKULDEROPPVARMING

Husk å varme oppskuldrene før du begynner med treningen. Her er gode øvelser for å bli varm i skuldrene. De bør gjøres foran hver trening.

Husk lave skuldre og god holdning ved alle øvelsene.

SKULDEROPPVARMING MED STRIKK

Utstyr: Strikk og noe å binde den fast til



OPPTREKK

Fest strikken lavt nede på målstangen. Fotstilling som på bildet. Start med armen nede og dra opp og bak som om du skal skyte. 15 repetisjoner x 3 serier.



UTADROTASJON

Fest strikken i målstangen slik at albuen er i 90 grader. Trekk sammen skulderbladene og roter deretter armen ut til siden. 15 repetisjoner x 3 serier.



ROING

Sitt med begge ben og armene strakt foran deg. Trekk skulderbladene sammen – «ned og bak» og brystet frem. 15 repetisjoner x 3 serier.

Hele programmet med video av øvelsene finner du på www.skadefri.no

BALANSE

Disse øvelsene skal forbedre kontroll og bevisstgjøring av kne- og ankelposisjon i alle spillesituasjoner. Det er viktig å stabilisere i hoften, spesielt ved øvelser på ett bein.

ETTBEINS BALLKAST, MED OG UTEN BRETT ELLER MATTE

Balans på ett bein med god bøy i hofte og knær. Her skal det jobbes spesielt for å stabilisere kneleddet. Hold en rett linje gjennom kroppen og bytt bein etter 15 sekunder.



Send gjerne vanskelige pasninger (høye, lave, ut til siden) til partneren så balansen utfordres enda mer



Send pasninger til hverandre mens dere balanserer på balansematte eller Brett. Fokus på kne over tå. Bruk fantasien, øvelsen blir vanskeligere på ett bein og med lukkede øyne.

STYRKE

Målet med styrke- og spenstøvelsene er å bedre stillingssansen i ankel- og kneleddet, samt å bli generelt sterkere.



NORDIC HAMSTRINGS

Nordic Hamstrings er en partnerøvelse for å styrke muskulaturen på baksiden av lårene. Hold rygg og hofter strak, mens du bremser fallet framover så lenge som mulig. Start med to serier på tre-fem repetisjoner, øk etter hvert.



KNEBØY

Det er avgjørende at du konsentrerer deg om kne over tå, og rett rygg. Stikk rumpa godt ut, nesten som om du skal sette deg på en stol.

LØP

Løpsøvelsene skal forberede deg til videre trening/kamp gjennom gradvis oppvarming av muskulaturen. Men de gir også en god mulighet til å øve på knekontroll. Bruk løpsøvelsene til å lære deg riktig løps- og stemteknikk der hofte, kne og ankel skal være i en rett linje med kne over tå.



SIDELENGS LØP MED BEINKRYSS

Løp sidelengs med rotasjon av overkropp og beinkryss. Poenget her er lavt tyngdepunkt, raskt fotarbeid med lett bøy i knærne. Gjør samme øvelse med ball.



SPRUNGLAUF

Sprunglauf er lange stabiliserende hopp. Velg en bane på 30-40 meter, og husk myke landinger med kne over tå. Dette er også en fin styrke- og spenstøvelse.

TEKNIKK

Vær bevisst på kne over tåposisjonen, tren på tobeinslandinger for å unngå kneskader.

Kneskader skjer hyppigere ved ettbenslandinger, tren derfor inn tobenslandinger fra alle posisjoner. Vær bevisst på kne over tåposisjonen

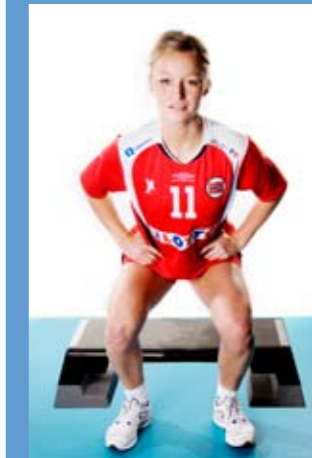


En måte å trene på tobeinslandinger på er at du får en dytt fra partneren mens du er i luften. Poenget er å lande på to bein.

KNEKONTROLLTESTER

Her viser vi to enkle tester som kan avdekke om dine spillere må trene ekstra mye på balanse- og koordinasjonsstyring av kneet. Testene er viktige å gjennomføre fordi vi vet at de fleste alvorlige kneskadene skjer under landinger, og i situasjoner som krever raske retningsforandringer, som for eksempel i en finte i håndball eller fotball. Alle spillerne på laget bør gjøre disse testene, og dere bør hjelpe hverandre med utførelsen. Som trener eller medspiller står du rett foran spilleren og ser hvordan de utfører testene. Spillere med en dårlig eller farlig landing og/eller ettbens knebøy bør trene ekstra mye styrke, balanse, koordinasjon og bevisstgjøring av kneposisjonen i ulike treningssituasjoner.

FALLHOPPTESTEN



RIKTIG LANDING:
Be spilleren om å hoppe opp ned fra en middels høy kasse. Hopp direkte så høyt opp du klarer og land igjen med kne over tå.



DÅRLIG LANDING:
Dårlig/farlig landing fordi knærne glir innover i landingsøyeblikket. Du må trene mye balanse, styrke og koordinasjon med kne over tå.

ETTBEINSKNEBØYTESTEN



RIKTIG KNEBØY:
En tydelig «kne-over-tå»-posisjon, godt utført knebøy.



DÅRLIG KNEBØY:
Vridning i hoften og et kne som glir innover er gal knebøy. Du må trene mye balanse, styrke og koordinasjon med kne over tå.

Akutthjelp ved ankelovertråkk

Er skaden først skjedd, bør ankelen avlastes og akuttbehandlingen bør starte øyeblikkelig. Riktig behandling får deg raskere tilbake til håndball.

SLIK GJØR DU:



1 Legg papir eller en hesteskoformet skumgummipute rundt ankel-knoken for å lage en ekstra kompresjon rundt skadeområdet. For å unngå frostskafer, dekker du huden med papir eller en sokk før du legger på isposen både på inn- og utsiden av ankelen (bruk to isposer).



2 Klem hull på innerposen (ikke slå eller kast den i gulvet, da blir den ødelagt). Rist posen slik at innholdet i inner- og ytterposen blandes godt, da blir kuldeeffekten maksimal. Plasser isposene midt over ankelknoken både på inn- og utsiden.



3 Fest kuldepakningen med et elastisk bind. Kompresjonsbandasjen legges stramt rundt ankelledet.



4 Bandasjen legges på fra forfoten og oppover med lett trykk, men samtidig med stram kompresjon over ankelknokene. Iposene vil forsterke kompresjonseffekten av det elastiske bindet når den er riktig anlagt.



5 Utøveren plasseres med beinet over hjertehøyde i minst en halvtime. Kuldeeffekten kan forlenges ved at man av og til rister pakningen og foten. Nødvendig transport skjer med avlastning (krykker), og isposene utnyttes til å gi maksimal kompresjon under transport, selv om kuldeeffekten har gått seg.



6 Når du er kommet hjem gjennomføres kompresjonsbehandling ved kontinuerlig bruk av elastisk bind. Minimum de to første døgnene, og så lenge det er hevelse rundt leddet. Nedkjøling kan gjennomføres i 20 minutter hver tredje til fjerde time.

PRICE

Har skaden først skjedd, er det viktig å vite hva du skal gjøre. PRICE-prinsippet er det viktigste stikkordet.

De fleste akutte skader kjennetegnes ved umiddelbar blødning. Ved en akutt leddbåndsskade i ankelen vil et betydelig hematom (blodansamling) være synlig innen få minutter uten behandling. Akuttbehandlingen skal begrense blødningen, noe som vil begrense betennelsesreaksjonen, og lette opptreningen. På engelsk kalles akuttbehandling av idrettsskader PRICE.

Det er avgjørende for utfallet av skaden at effektiv PRICE-behandling igangsettes så fort som mulig – selv før man har en sikker diagnose. IKKE TAP TID! Man må bare sikre seg at skaden ikke er så alvorlig at utøveren umiddelbart bør sendes til sykehus. God førstehjelp etter disse prinsippene bidrar til at det ofte blir lettere å stille en eksakt diagnose (bl.a. fordi det er mindre hevelse).

PRICE-behandlingen må fortsette kontinuerlig i 1-2 døgn for å være effektiv.

I noen tilfeller vil det være aktuelt å benytte betennelsesdempende midler i tillegg til akuttbehandlingen. De må kun benyttes i samråd med lege, og skal benyttes i kort tid (3-5 dager).

P er Protection (beskyttelse)

Skadestedet må beskyttes mot ytterligere skade, og det er spesielt viktig de første 48 timer. Grunnen er at i denne perioden vil det fortsatt kunne bløt inne i det skadde vevet.

R er Rest (hvile)

Skadestedet skal holdes i ro, det vil for eksempel si at man ikke skal trække ned på en skadet ankel. Begrunnelsen er den samme; å unngå blødning.

I er Ice (nedkjøling)

Nedkjøling virker først og fremst smertedempende. Ved å redusere temperaturen på skadestedet kan også blødningen bli mindre. Man kan bruke knust is, kjølepakninger eller kjølespray til dette. Man bør kjøle ned i hvert fall de første 4–8 timer, eller så lenge det gjør vondt. Det kan gjøres ved at man kjøler ned med rennende kaldt vann i 20 minutter hver 3. til 4. time.

C er Compression (kompresjon med trykkbandasje)

Man legger en trykkbandasje rundt skadestedet. Den skal være så stram som mulig, men uten å strupe sirkulasjonen forbi skadestedet. Kompresjonen bør opprettholdes de første 48-72 timer.

E er Elevation (elevasjon, å få den skadde kroppsdelen opp)

Det skadete stedet skal holdes høyt (over hjertehøyde). Blodtrykket blir da lavere på skadestedet, og man minsker blødningen.



HVA TRENGER DU:

Elastisk bandasje: Vesentlig å ha ved akutte skader, finnes i forskjellige bredder

Engangs isposer: Brukes som nedkjøling, virker først og fremst smertedempende, isposen slås sund og legges over det skadde området

Uelastisk tape (sportstape): Brukes hyppig i forbindelse med taping av idrettsskader, er ikke egnet for akutte skader, men brukes litt ut i rehabiliteringsforløpet for å stabilisere ledd

Elastisk tape med lim: Legges på i forbindelse med en akutt skade og kan brukes i de første døgnene av en akutt skade eller så lenge det er hevelse i det skadde området

Engangshøvel: Fjern hår før sportstapen legges på (ikke så viktig i den akutte fasen)

Tapesaks: Gjør det enklere å fjerne tapen
Tynn skumgummi: Ekstra kompresjon og beskytter huden mot frostskafer når man legger på is