

# Løb – som træning og genoptræning

Sabine Andersen, Fysioterapeut

Forår og sommer er over os, og det betyder mange løbere på veje og stier. Hvilken fantastisk måde at få frisk luft til lungerne, og få styrket kredsløb, muskulatur, sener og knogler.

På klinikken ser vi desværre også bagsiden af medaljen, i form af overbelastningsskader og akutte skader forbundet med løb. Specielt overbelastningsskaderne kan være genstridige at få bugt med igen, hvis man ikke opsøger hjælp i tide. Her kan du læse med, og få et par gode råd hvis du også skal til at løbe sommeren ind.

## Løb som træningsform

Løb er en vægtbærende aktivitet, hvor man for hvert fodisæt belastes med >2-3 gange kroppens vægt. Derfor taler vi om en væsentlig øget belastning af kroppen sammenlignet med gang. Dette gør at både knogler og muskler styrkes, men samtidig bør du også være opmærksom på at du kan risikere at traumatisere vævet hvis du først har overbelastet det.

Det første og bedste råd er, at lytte til din krop. Den kender dig bedre end nogen anden. Har du smerter ved løbetræningen, er det kroppens måde at sige stop på. I mange tilfælde er det pga. for ensidig træning. Varier derfor din løbetræning både i terræn, tidsforbrug og intensitet. Og kombinér den med andre træningsformer for at holde dine muskler, knogler og sener i bedste kampberedskab. Giv din krop tid til at restituere efter løbepassene. Husk at træningen i sig selv ikke gør dig stærkere eller hurtigere – det gør restitutionen efterfølgende. Træning er nedbrydende for muskulaturen, men grundet vores fantastiske evne til at adaptere til de krav der stilles til vores krop, genopbygges kroppen efter træning og bliver stærkere. Men kun hvis du giver den tiden til dette.

Hvis du er en af dem, der har fundet et løbeprogram på nettet, er det vigtigt at huske, at nogle mennesker er *high responders*, og reagerer hurtigt og let på træningen, andre er *low responders*. For dem tager det længere tid at få resultater. Den eneste måde hvorpå du kan finde frem til om du er high- eller low responder, er ved at lytte til kroppens signaler og følge dem. Det er altså ikke sikkert at du passer ind i et standard program, men at dette hellere skal være individuelt tilpasset.

## Når skaden sker

Kan det være i form af fibersprængninger, irriterede slimsække, overbelastning af sener og muskler, forstuvninger eller andet. Her bør du søge behandler for at komme igennem den pågældende skade.

En af de første tanker hos løberen er selvfølgelig: ”hvornår kan jeg være klar til at løbe igen?”. til dette spørgsmål, må lægges helt klare retningslinjer på bordet. Genoptræning tager tid. Kroppens forskellige væv har alle forskellige helingstider. Som udgangspunkt lyder musklers helingstid på 2-8 uger, knogler på 3-8 uger, sener på 6-9 mdr., ledbånd på 6-12 mdr. og ledbrusk på over 12 mdr. Der forekommer naturligvis individuelle forskelle og ovenstående er ligeledes afhængig af skadens størrelse. Igennem helingsprocessen og genoptræningen skal smerterne nedsættes og kroppen styrkes på ny. I løbet af genoptræningen er en god tommelfingerregel derfor at øge træningsintensitet eller træningsmængde med maksimalt 10 % om ugen. Begge dele må altså herved ikke øges 10 % samtidig. Det giver de bedste forudsætninger for kroppens helingsproces, og minimere risikoen for tilbagefald.

Tag dine forholdsregler når du løber ud i sommervejret, og kom gerne og besøg os i Fysioterapien hvis du har fået en skade, føler der kunne være én undervejs, eller bare vil have tjekket op på din løbeteknik og få gode råd og vejledning omkring læbetræning og forebyggelse af skader. Det er langt sjovere at forebygge end at bruge måneder på genoptræning. Og det behøver ikke tage mere end et par gange hos en fysioterapeut for at få nye input til forebyggelse.

Vi håber du går en skadesfri løbe-sæson i møde.