**förkyld?**

*December och många dras med envisa förkylningar. Samtidigt väcks en längtan tillbaka till gymmet. Men när är det okej att komma tillbaka till löpbandet?*

Det finns olika skolor kring om vi kan träna med ett förkylningsvirus i kroppen. Ska man vila sig i form eller ge kroppen lite välbehövlig cirkulation? En undersökning av Hälsoliv fastslår att det främst är fyra symptom som diskvalificerar från träning: feber, halsont, värk i bröstet samt andfåddhet. Läkare Johan Armfeldt menar att man ska avstå helt vid förkylning.  
– Har du ont i halsen ska du inte träna alls, det kan i värsta fall leda till hjärtmuskelinflammation. Hjärtklaffarna kan påverkas och skapa rytmrubbningar och andra bestående besvär. Det är vanligt att folk slarvar med det här, inte minst om de ska tävla, säger han till tidningen.  
Rikard Viberg, läkare och specialist i allmänmedicin, säger till vårdguiden 1177:  
– Jag brukar som en grov regel säga att om du har en förkylning så bör du inte anstränga dig så att du blir kraftigt andfådd. Det innebär att om du känner dig så pass bra att du orkar träna, kan du träna teknik och även lättare styrketräning, om kroppen orkar. Just teknikträning brukar ibland bli eftersatt vid idrottsträning och du kan väl se det som ett bra tillfälle att ägna en period åt att enbart öva tekniken.

Källa:

<https://friskare.doktor.se/kan-man-trana-nar-man-ar-forkyld/?smclient=a72a32bf-641c-4efc-b22f-1c3fb91d8a49&utm_source=salesmanago&utm_medium=email&utm_campaign=v+51>