**Basketträdet**

**Kost och skador**

**Träff 2: Skador**

1. Vad gör ni om ni stukar foten?
2. Varför kan det vara bra att stretcha? Både under träningen och efter?
3. Gör ett stretching program som ni kan göra efter träningarna!
4. Varför är det viktigt med sömn/vila?
5. Vad skall finnas i vår sjukvårdsväska?
6. Vad innebär skadeförebyggande träning?



**Basketträdet**

**Kost och skador - Ledarsidan**

**Träff 2: Skador**

**Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:**

1. A) Lägg tryckförband med hjälp av en linda (inom 30 sek). En kamrat kan så fort som möjligt trycka med händerna ovanför skadeområdet för att strypa blodtillförseln tills lindan är på.

B) Foten i högläge, dvs högre än hjärtat.

C) Efter ca 20 minuter kan du lätta på trycket och linda om. Kyla kan användas som smärtlindring.

D) När svullnaden lagt sig påbörjas rehabiliteringsträning. Typ balansövningar. Fortsätt med dessa i 3 månader i uppvärmningsfasen för att minimera att slå upp skadan.

1. Stretching kan öka rörligheten och vara skadeförebyggande. Korta muskler går lättare sönder och kan begränsa rörelsefriheten och drabba andra muskler som får kompensera.
2. …
3. Risken för skador ökar om kroppen inte hinner återhämta sig mellan träningarna. Träning bryter ner musklerna – vila bygger upp! Berätta om kompensations- och superkompensationscykeln.
4. Elastisk binda, pelotter av skumgummi för att ge extra tryck vid stukningar och lårkakor, tejp, plåster, sax och engångsplasthandskar (vid hantering av blodflöde).
5. Uppvärmning minskar skaderisken. Stretching enligt ovan. Proprioceptionsträning (reaktionsträning för alla sinnen) där man försöker förbättra ledproprioceptionen och ledstabiliteten (återfinna balans efter t ex hopp och riktingsförändringar) har en god effekt för att minska skaderisken.

Styrketräning är den träningsform som visat sig ha bäst effekt på skaderisken. Bästa övningen för baksida lår är Nordic Hamstring (finnen) som är särskilt viktig för att undvika knäskador.