**Muskelbristning**

En av de vanligaste skadorna på fotbollsspelare, överansträngda eller stela muskler brister vanligast i vader och lår. Första åtgärden är hårt tryck direkt när skadan åtkommer för att sedan vila i 10-14 dagar.

Om skadan känns bättre så kan man börja jogga och cykla för att få igång blodcirkulationen i den skadade muskeln. Det rekommenderas inte att massera på den skadade muskeln då det tar längre tid att läka.

Innan man kan börja återgå till vanlig träning och övningar ska man testa att belasta skadan först och det gör man på följande sätt:

* Jogga två varv runt planen för uppvärmning
* 80 % högre tempo, ett varv runt planen
* 3 små ruscher, långsida mot straffområdeslinjen (fram och tillbaka)
* Spring sicksack från långsida till långsida
* Höga hopp upp till målets ribbkant, 3 ggr
* Inlägg mot mål, 3 ggr
* Avslut mot mål, 3 ggr

Om skadan inte gör sig påmind efter övningarna kan man vara med i träning igen, dock går man av halvtimmen innan för att vila trötta muskler. Det är vanligt att man drar upp skadan igen om man tränar för hårt vid återhämtning av skada.

Glöm heller inte att stretcha efter träning då det ofta är boven vid bristningar.