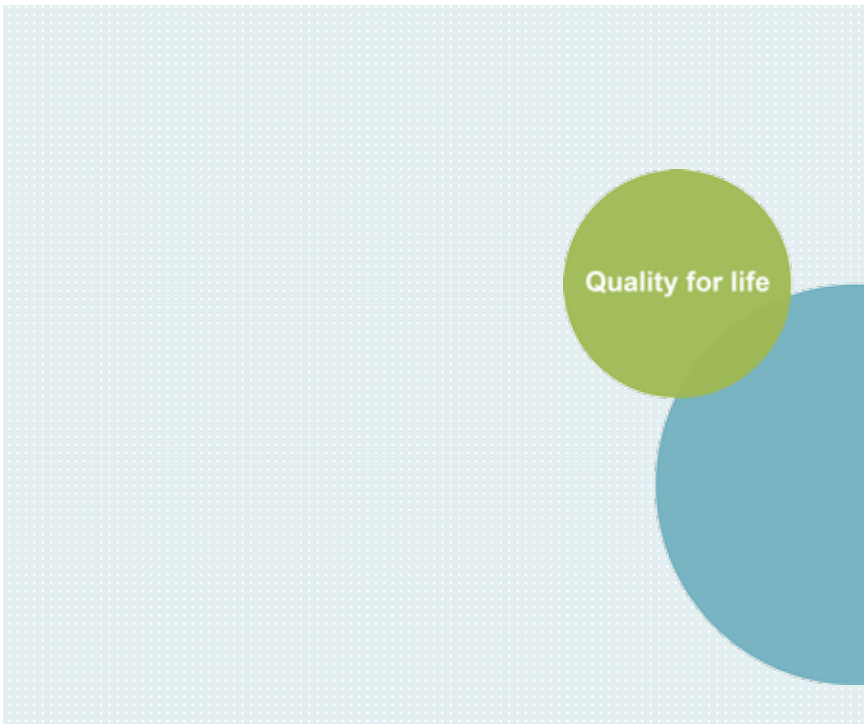


SKADEHANDBOKEN

En guide vid skada



Quality for life

Författare Annica Näsmark · Leg. Sjukgymnast · Capio Artra Clinic, Stockholm
Otto Bock Scandinavia AB

Bild Fotografica HB
Anna-Lena Ahlström
Per Lagman · Illustrationer

Layout/produktion America Reklam- och Produktionsbyrå AB
Otto Bock Scandinavia AB

Tryck DanagårdLitho AB

Art nr 7101500000 © Otto Bock Scandinavia AB 2012



Inledning



Nacke / Axel



Armbåge / Hand



Rygg



Ljumske / Höft / Lår



Knä



Underben / Fot / Stressfraktur



Träningsövningar

Vårt billigaste läkemedel

Fysisk aktivitet lanseras idag som vårt billigaste läkemedel. Flera vetenskapliga studier visar att en ökad grad av fysisk aktivitet förbättrar hälsoläget i befolkningen.

I samband med fysisk aktivitet kan dock skador på rörelseapparaten uppstå. Oftast rör det sig om mindre allvarliga skador av överbelastningskaraktär. För att förebygga och påskynda läkningen av dessa skador kan man använda sig av olika typer av skydd. Skydden är utformade för att bl. a. minska svullnaden, ge skydd mot stötar och slag samt ge ett ökat stöd åt kroppens olika leder och muskler.

Med nya material och en ständig produktutveckling är Rehbands skydd ett bra komplement vid rehabilitering och skadeförebyggnad när det gäller olika typer av överbelastnings- och idrottsskador.



Skadehandboken...

...vänder sig till dig som önskar få tips och råd om vanliga skador som inträffar både inom idrott och arbetsliv.

För varje skada beskrivs:

- tänkbara orsaker
- symptom
- åtgärder
- produktval
- rehab-program

Vår målsättning har varit att skriva Skadehandboken så att även du som saknar fackkunskap ska kunna använda den.

Det unika med Skadehandboken är att det till varje skada finns tips och råd, som innehåller rörlighets-, koordinations-, styrke- och stretchövningar. Allt för att skadan ska läka så bra som möjligt!

Vid akut skada med kraftig smärta och svullnad eller om besvären skulle kvarstå eller öka bör du kontakta läkare eller sjukgymnast för konsultation.

Vi hoppas att du får god nytta av Skadehandboken.



Ortoser

Ortos betyder på grekiska "räta ut" och kallas även för skydd eller stödbandage.

Ortoser stödjer och avlastar en skadad kroppsdel, vilket underlättar vid rehabilitering och återgång till aktivitet. Att snabbt komma igång med anpassad träning är grunden för god rehabilitering- ortoser gör det möjligt!

Positiva egenskaper hos ortoser:

Stöd – stabiliserar och ger avlastning.

Proprioception/ledsinne – ger påminnelse, ökar medvetenheten om den skadade kroppsdel.

Värme – ökar blodcirkulationen.

Psykologisk effekt – ger trygghet.

Kompression – minskar svullnad.

Dessa egenskaper bidrar bl.a. till att underlätta läkning, minska smärta och ge oss trygghet, allt för att vi ska komma tillbaka till ett aktivt liv.



Inlägg, sulor

Fötterna bär upp och balanserar hela vår kropp. En skada eller en felställning i foten kan därför vara orsaken till problem i andra delar av kroppen, till exempel ryggont.

Om man har lokaliserat ett problem till foten finns det många modeller och varianter av sulor och inlägg att avhjälpa problemet med. Allt ifrån prefabricerade hälkilar till individuellt formade sulor.

Syftet med sulorna är att ge foten optimala förutsättningar för att förebygga eller behandla skadan. De har en stödjande, stötdämpande och/eller avlastande funktion. Ibland även korrigerande.

Sulorna kan användas tillfälligt, om du har fått en skada t.ex. hälseneinflammation, eller permanent, i förebyggande syfte för att skona kroppen.



Överpronation



Inlägg



Sulor



Skademekanismer

Skador i rörelseapparaten indelas grovt i två huvudgrupper:

Traumatiska skador

Överbelastningsskador

Traumatiska skador

Traumatiska skador har oftast:

- ett bestämt skadetillfälle.
- en relativt klar behandlingsplan.

Vanliga strukturer som drabbas är:

- skelett
- muskler
- senor
- ledband
- ledkapsel



Akut omhändertagande

Vid en traumatisk mjukdelsskada är det viktigt med ett snabbt och korrekt

utförande av omhändertagandet. Detta innebär:

- 1) Tryckförband – för att minska blödning och svullnad.
En kompressionskudde som placeras över skadan.
En elastisk linda – ordentligt utdragen (75-100% av elasticiteten)
lindas runt det skadade området.
Skadeområdet skall täckas in ordentligt –10 cm nedanför samt
10 cm ovanför skadan.
- 2) Högläge – minskar svullnad.
- 3) Kyla – ger lokal smärtlindring.
- 4) Vila/avlastning – minskar risk för att blödning och svullnad ökar.

Efter 20-30 minuter ersätts tryckförbandet med ett kompressionsförband, lindan utdragen 50%. Detta förband används så länge svullnaden kvarstår och lindas om vid behov. Det är viktigt med vila och avlastning i början, men så snabbt som möjligt bör rörlighetsträning och successiv belastning påbörjas. Alternativ träning rekommenderas för att bibehålla bl.a. kondition, rörlighet och styrka. Kontakta sjukgymnast för konsultation.



Överbelastningsskador

Överbelastningsskador orsakas ofta av att man tränar med felaktig teknik eller stegrar sin träning för mycket på för kort tid. »Too much – too soon«. Upprepad belastning som inte överstiger strukturens hållfasthet men som över tid utmattar den-samma och gör den ömtåligare.

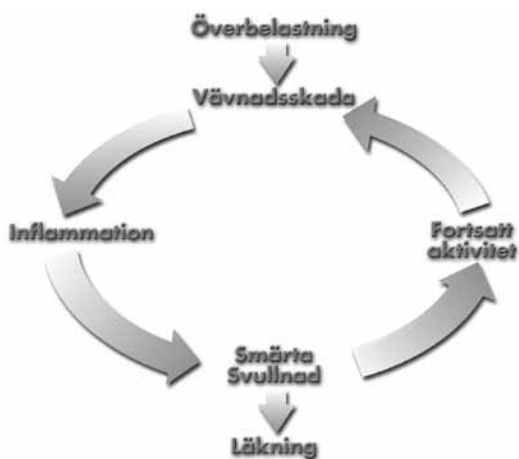
Typiska kännetecken för dessa skador är att de:

- kommer smygande
- oklar bakgrund
- diffus karaktär
- påverkas av inre och yttre faktorer (se sidan 11)

Överbelastningsskadan drabbar ofta:

- muskel
- sena
- övergången mellan muskel och sena.

Både diagnostisering och behandling kan vara svår och mer långdragen jämfört med den traumatiska skadan p.g.a. den oklara bakgrunden. Ofta söker man inte hjälp direkt utan tänker att det är något som är övergående. Det finns alltid en risk att en överbelastningsskada övergår i ett kroniskt tillstånd om man fortsätter träna trots stegrad smärta, stelhet och svullnad (se bild till höger). När det gäller behandling av överbelastningsskador är det viktigt att identifiera orsaken till skadan (inre och yttre faktorer) så att inte enbart symptomen behandlas.



Vanliga faktorer som kan påverka utvecklandet av en överbelastningsskada:

Inre faktorer

- bristande rehabilitering av tidigare skador
- nedsatt balans/koordination
- nedsatt styrka
- muskulär obalans
- nedsatt rörlighet
- överrörlighet
- anatomiska felställningar
- genetiska förutsättningar
- ålder



Skadeförebyggande tips och råd

Vår kropp mår bra av fysisk aktivitet men behöver också återhämtning mellan träningspassen. Hållfastheten i skelett, senor och muskler påverkas positivt av rörelse och belastning.

Här följer några förslag på vad som är bra att tänka på för att undvika skada och förbättra din prestation.

- **Mikropauser** – du som har ett stillasittande eller monotont arbete, tänk på att ta små pauser och göra små gymnastiska rörelser ofta för att undvika överbelastningsproblem.
- **Uppvärmning före träning** – lågintensivt arbete där du aktiverar stora muskelgrupper i syfte att förbereda kroppen för en aktivitet eller ansträngning med högre intensitet.
- **Aktiv dynamisk rörlighet** – en form av rörlighetsträning som påverkar rörligheten och muskelaturen över flera leder. Används med fördel i slutet av din uppvärmning. Du bibehåller den ökade kroppstemperaturen och arbetar med övningar som påverkar koordination, balans och kroppsmedvetenhet.



- **Nedvarvning efter träning** – lågintensivt arbete efter avslutat träningspass för att »rensa bort« slaggprodukter t.ex. mjölksyra från muskulaturen.
- **Stretching** - en form av rörlighetsträning där syftet kan vara att bibehålla, återfå eller öka rörligheten i muskel och led. Rörligheten tas ut genom att muskelgruppen hålls kvar i ett utsträckt läge 20-30 sekunder. För att få en bra effekt av rörlighetsträningen kan du göra på följande sätt:
 - A/ Spänn muskeln i 5 sek.
 - B/ Slappna av i 2-3 sek.
 - C/ Stretcha muskeln i 20-30 sek.Upprepa gärna A-C, 2-3 gånger per muskelgrupp.
- **Träningsdos** – stegra träningen successivt både vad gäller träningspassets längd samt intensitet, detta för att minska risken för överbelastningsskada.
- **Återhämtning** – för att få ut en bra effekt av träningen behövs också vila mellan träningspassen för att kroppen ska tillgodogöra sig träningen på bästa sätt.
- **Kost och vätska** – via kosten får du bränsle och energi samt andra viktiga näringsämnen t.ex. proteiner som bygger upp muskulaturen. Vätska är viktigt att tillföra kroppen under hela träningspasset för att bibehålla prestationsförmågan.
- **Skor** – anpassa skovalet efter den aktivitet eller idrottsgren som ska utföras. Skorna ska ha bra stötdämpning, lämplig stabilitet och bra passform. Tänk på att ha bra skor på ditt arbete också.
- **Sulor** – individuellt utprovade och utformade sulor och inlägg. Att använda när skornas funktion inte räcker till eller då det finns behov av särskilt stöd eller avlastning.
- **Ortoser**– Rehband har olika skydd för att påskynda läkningen och återgången till full fysisk aktivitet.



Tips och råd vid träning och rehabilitering

Övningarna längst bak i Skadehandboken är beskrivna med bild och text. Syftet med dessa övningar är att du kan påbörja din rehabilitering omgående och stegra den successivt.

**Rehab-programmets övningar
är indelade enligt följande:**

Lätt – övningar som du börjar med.

Medel – stegrad svårighetsgrad samt ökad belastning.

Tung – ytterligare stegring enligt ovan.



Antal gånger samt upprepning av varje övning kan du förändra beroende på vilken träningseffekt du vill uppnå:

- Uthållighetsträning, cirkulationsträning = Många upprepningar (15-30 st) och lätt belastning.
- Styrketräning = Färre upprepningar (3-12 st) och tung belastning.
- Om dina besvär är bilaterala (både höger- och vänstersidiga) utför du övningen på båda sidor.

Läs igenom texten så att du förstår syftet med övningen samt hur den ska utföras. Börja med 2-3 övningar/träningstillfälle och utöka sedan programmet när du har utfört varje övning några gånger. Det är då lättare att känna vilka övningar som passar just dig.

När du påbörjar träning samt utför nya övningar kan du uppleva träningsvärk efteråt. Den ska inte stegras efter varje träningstillfälle och inte heller ge ökad smärta och svullnad. Avsluta gärna träningspasset med stretching. Kontakta läkare/sjukgymnast för diagnos om du är osäker eller om dina besvär försämras.



De redskap som används i övningarna är:

Träningsband "Rehbandet"

Elastiskt gummband som finns i olika färger beroende på vilket motstånd som behövs.

Artikelnr. 4931-4976

Styrka	färg
X-lätt	gul
Lätt	orange
Medium	grön
Hård	blå
X-hård	lila



Stol

Bra hjälpmedel vid uppresningsövningar. Kan användas för att fästa träningsbandet.

Gymnastikmatta/Liggunderlag

Påverkar underlaget och ställer högre krav på balans/koordination.



Balansplatta

Redskap för träning av koordination, styrka och balans.

Artikelnr. 71031

Ryggsäck

Påverkar belastningen beroende på hur tung den är.

Step-up bräda

Påverkar belastningen genom att höjden kan justeras. Om du inte har tillgång till step-up bräda - använd en pall alt. trappsteg.

Boll

Används bl.a. för att underlätta rörlighetsträning.

Handduksrulle alt. Myofasciarulle

Rulla ihop en badhandduk till en hård rulle så kan du placera den där du vill påverka din rörlighet.

Hantlar

Anpassa hantlarnas vikt beroende på vilken typ av träning du vill utföra och hur stark du är.

Muskulärt spänningstillstånd i nacke och axlar

Besvärerna är lokaliserade till nacke och axlar. Vanligt hos yrkesgrupper där ensidiga statiska arbetsmoment utförs. Förekommer även inom precisionsidrott där statiska moment ingår t.ex. skytte.

Tänkbara orsaker

Svaga/strama muskler i nacke, axlar och skuldror.

Dålig hållning/arbetsställning.

Nedsatt rörlighet i bröstryggen.

Stress/oro.

Symptom

Smärta, ömhet, värk i nacke och axlar.

Stramhet/stelhet vid huvudrörelser.

Huvudvärk kan förekomma.

Åtgärder

Undvik statiska och monotona arbetsmoment.

Upprepade mikropauser under arbetsdagen.

Arbetsplatsgenomgång/förändring.

Träna svaga muskler.

Stretcha strama muskler.

Hållningskorrigering.

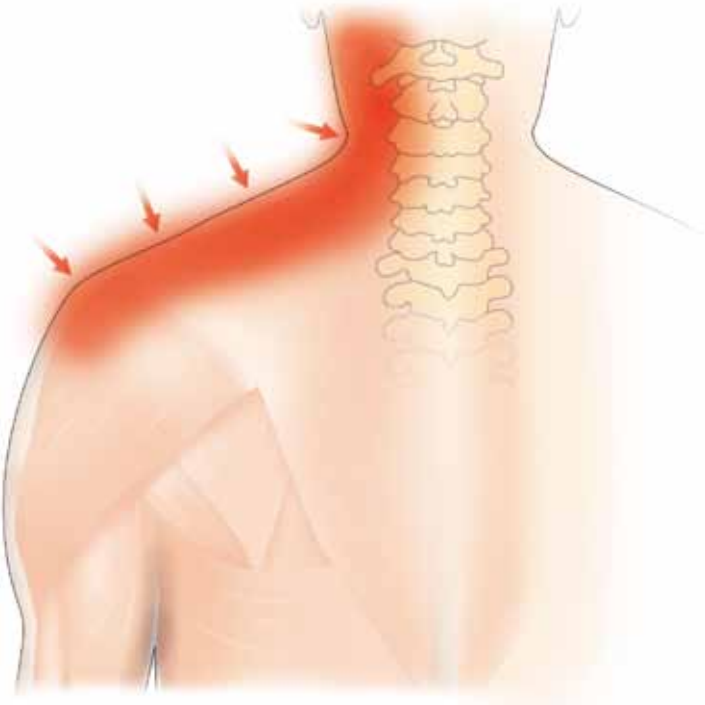
Rörlighetsträning för bröstryggen.

Produktval: 101-105, 155, 50R49

Rehab-program

Träning: (4) (5) (8) (9) (10) (74)

Stretch: (1) (2) (3) (14)



155



50R49

Överbelastning/ inflammation i muskler och senfästen kring axelleden

Besvärerna är lokaliserade till områden på fram- och baksidan av axelleden. De förekommer ofta hos målare, snickare, serveringspersonal, frisörer samt inom idrotter som simning, spjutkastning, handboll och vid styrketräning.

Tänkbara orsaker

Sekundära symptom till instabilitet/åldersförändringar.
Stelhet i bröstryggen. Dålig hållning med framåtdragna axlar.
Statiskt arbete i och ovanför axelhöjd.

Symptom

Smärta och kraftlöshet vid rörelser i och över axelhöjd, åt sidan och bakom ryggen. Svårighet att sova på axeln, ta av och på kläder, kamma sig. Smärta och ömhet i axel/arm under eller efter aktivitet.

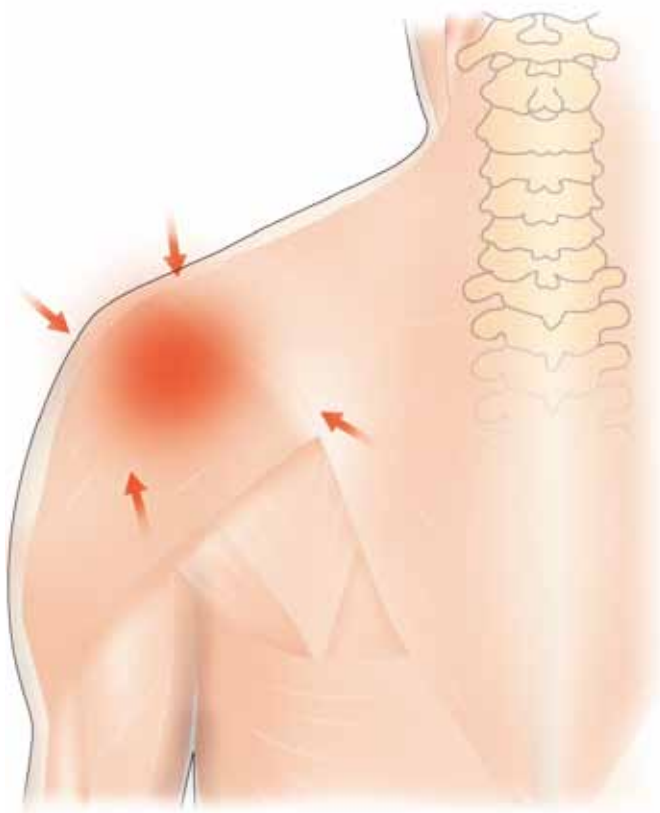
Åtgärder

Undvika statiska arbetsmoment genom att anpassa/förändra arbetet eller arbetsställning.
Träning av rörlighet, koordination, styrka och stabilitet.

Produktval: 5055, 7726

Rehab-program

Träning: Lätt	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
Medel	⑩	⑪	⑫		
Tung	⑬	⑭			
Stretch:	⑮				



7726



5055

Tennisarmbåge / Musarm

Överbelastning som ibland kan utvecklas till ett långvarigt smärttillstånd. Besvärerna är lokaliserade till armbågens utsida varifrån de muskler som böjer handleden urspringer. Vanligt förekommande hos hantverkare och vid kontorsarbete (musarm). Förekommer även inom idrotter som t.ex. golf, tennis och badminton.

Tänkbara orsaker

Upprepat ensidigt arbete för hand och underarm.

Ej anpassad arbetsplats eller utrustning (grepp- och racketstorlek).

Symptom

Smärta på armbågens utsida.

Kraftlöshet i handen.

Trycksmärta på armbågens utsida.

Besvärerna kan förvärras av t.ex. tandborstning, skrivarbete, lyft och terminalarbete.

Åtgärder

Excentrisk träning med rak eller böjd armbåge.

Stretching.

Ortos för avlastning.

Anpassa arbetsplats eller utrustning.

Undvik moment som förvärrar besvärerna.

Produktval: 4061, 4801, 7722, 7923, 9015

Rehab-program

Träning:

⑮

⑯

Stretch:

⑰



7923



4801

Tumbasartros

Vid artros sker en uppluckring av ledbrosket så att dess kvalitet gradvis blir sämre och försvinner helt eller delvis. Defekten i ledbrosket orsakar en snedbelastning som gör att leden känns instabil.

Tumbasartros förekommer framför allt hos kvinnor över 40 år.

Tänkbara orsaker

Ärftlighet.

En tidigare skadad led kan åldras fortare än normalt med artros som följd.

Symtom

Smärta i och runt leden.

Rörelsesmärta kan öka med åren så att riktiga smärthugg uppträder.

Vilovärk.

Svullen tumbas kan bli varm och öm vid beröring och tryck.

Öppningsgreppet minskar.

Åtgärder

En fast ortos eller ett elastiskt tumbandage.

En viloortos till natten för att motverka felställning.

Ergonomisk rådgivning.

Hjälpmiddelsutprovning.

Rörlighetsträning i tumlederna bör göras dagligen utan ortos.

Cortisoninjektion i leden kan lindra besvären effektivt.

Produktval: 4026, 4074, 4084, 4146





Karpaltunnelsyndrom

Vid karpaltunnelsyndrom ligger en av handens huvudnerv (medianusnerven) klämd i en kanal på handens insida. Tillståndet är vanligast hos kvinnor från 45 års ålder och uppåt. Förekommer även ofta i samband med graviditet.

Tänkbara orsaker

Hormonella faktorer.
Reumatiska sjukdomar.
Tidigare handledsbrott.

Symtom

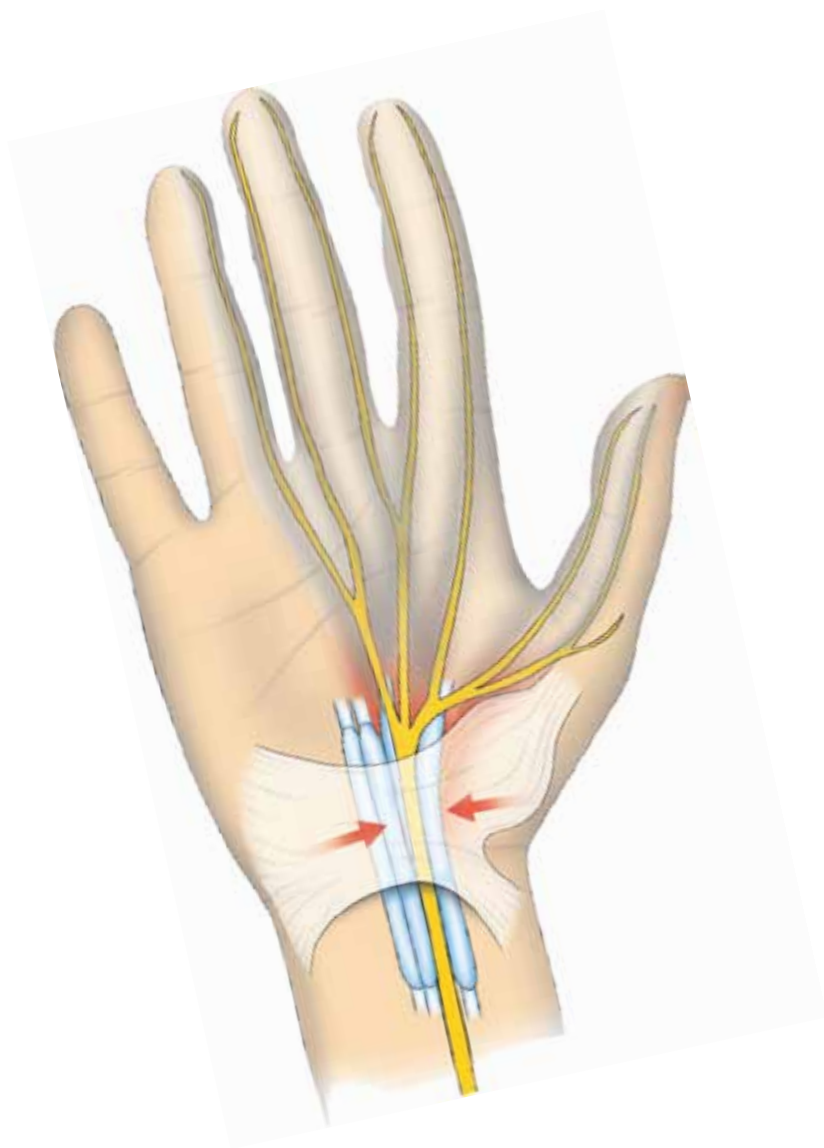
Pirringar och domningskänsla i tumme, pek-, lång- och halva ringfingret.
Nattliga besvär. Smärta. Fumlighet.
Svaghet i nypgreppet.
Kraftgreppet blir sämre.

Åtgärder

Nattortos som håller handleden rak.
Högläge i vila om handen är svullen.
Kyla.
Elastiskt handledsbandage dagtid för att underlätta aktivitetsutförande.
Läkare bör kontaktas om nattskena har använts i ca tre veckor, med kvarstående eller ökade besvär eller om känselbortfall uppträder både dag och nattetid.

Produktval: 4143, 4055, 7710





Kroniska ryggbesvär, diskbråck, ischias

Långvarigt ihållande besvär som är lokaliserade till ländrygg/svank, ev. med utstrålning ned i benen.

Tänkbara orsaker

Upprepade ryggskott.

Dålig hållning.

Fysisk inaktivitet dvs för lite motion.

Fysiskt ansträngande arbete med t.ex. tunga lyft.

Dålig arbets- eller sittställning. Olycksfall.

Symptom

Host-, nys- krystsmärtor kan förekomma.

Smärta i ländrygg med ev. smärtutstrålning ner i benen som ofta följer ett bestämt mönster. Smärtan stegras ofta när nerven kommer i kläm.

Kraft, känsel och reflexer kan vara påverkade.

Åtgärder

Vila vid akuta besvär (ca 1-3 dagar). Kontakta läkare eller sjukgymnast för diagnos. Sträckbehandling, traktion i smärtlindrande syfte. Rörlighets-, stabiliserings- och styrketräning. Aktiv hållningskorrigerande. Undvik att sitta om detta stegrar besvären.

Produktval: 7730, 7732, 50R40, 50R50, 50R51, 50R52

Rehab-program

Träning:	Lätt	⑮	⑰	⑳	㉑	㉒
	Medel	㉓	㉔	㉕		
	Tung	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
Stretch:		㉛	㉜			



Bakifrån



Framifrån



7732



50R50

Ryggsnitt (akut lumbago)

Smärta i ländryggen, ofta hastigt påkommande, ev. utstrålning nedåt ena skinkan.

Tänkbara orsaker

Lyft med samtidig vridning i ryggen t.ex. snöskottning.

Dålig arbetsställning t.ex. framåtlutad ställning.

Dålig uppvärmning.

Stela, korta muskler.

Symptom

Nedsatt rörlighet och stelhet i ländryggen.

Krampkänsla i ena sidans ryggmuskler.

Huggsmärta vid vissa rörelser.

Åtgärder

Vila i smärtfri position.

Aktivitet utan smärta de första dagarna för att främja blodcirkulationen t.ex. korta promenader.

Successiv aktivering i form av rörlighet, stabilitet och styrka.

Antiinflammatorisk medicin.

Avstå från aktivitet som stegrar smärtan.

Uppsök läkare eller sjukgymnast vid försämring eller utebliven förbättring.

Produktval: 7730, 7732, 50R40, 50R42, 50R50, 50R51, 50R52

Rehab-program

Träning:	Lätt	(18)	(19)	(20)	(21)	(22)
	Medel	(23)	(24)	(57)		
	Tung	(25)	(26)	(28)	(29)	(30)
Stretch:		(66)	(69)	(70)		



7730



50R40

Diffusa ryggbesvär, svag rygg (rygginsufficiens)

Besvärerna är lokaliserade till svanken och intilliggande områden.
Symptomen kan vara under några dagar till veckor, omväxlande med besvärsfria perioder.

Tänkbara orsaker

Dålig hållning.

Överrörlighet.

Överansträngning.

Nedsatt bålstabilitet p.g.a. svaga magmuskler.

Strama muskler: baksida lår, sätesmuskulatur och höftböjare.

Symptom

Trötthet och värk i svanken.

Stelhet och smärta på morgonen och/eller efter ansträngning.

Besvärerna accentueras vid t.ex. långvarigt sittande, stående, lyft, framåtböjd arbetsställning och efter idrottsutövning.

Åtgärder

Aktiv hållningskorrigerig.

Stabiliseringssträning av bål- och ryggmuskler.

Koordinationsträning. Styrketräning av svag muskulatur. Stretching.

Produktval: 7730, 7732, 7930, 50R40, 50R42, 50R50,
50R51, 50R52

Rehab-program

Träning:	Lätt	⑮	⑳	㉑	
	Medel	⑲	㉓	㉔	⑤⑦
	Tung	②⑤	②⑥	②⑧	②⑨ ③①
Stretch:		⑥⑥	⑥⑨	⑦①	



7930



50R51

Överbelastning, inflammation, muskelbristning i ljumskregionen

Besvärerna kommer ofta smygande. Ljumskbesvär förekommer inom många olika idrotter framför allt där det sker mycket tempoväxlingar, t.ex. inom innebandy, ishockey, fotboll och handboll.

Tänkbara orsaker

Intensiv tränings- och tävlingsperiod.

Byte av underlag.

Överansträngning.

Stela, korta muskler.

Svaga bålmskler.

Svag bukvägg.

Symptom

Smärta i ljumskregionen. Huggsmärta vid akut skada. Morgonstelhet.

Smärta i början av aktivitet – avtar när man blir varm.

Stegrade besvär efter aktivitet samt dagen efter.

Åtgärder

Ordentlig uppvärmning. Vila från aktivitet som utlöser smärta.

Alternativ träning som t.ex. cykling, wet-vest, simning.

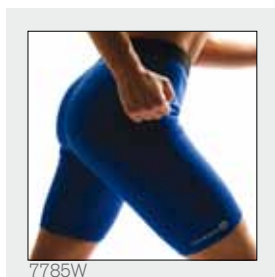
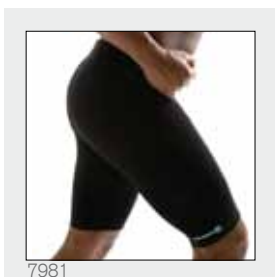
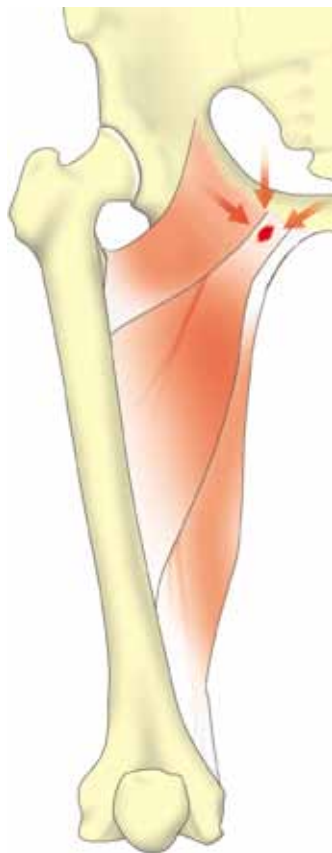
Rörlighets- och styrketräning. Stabiliseringsträning av bålmskler.

Använd Rehbands värmebyxor. Kontakta läkare för fortsatt utredning vid stegrade besvär alternativt utebliven förbättring.

Produktval: 7785, 7785W, 7981

Rehab-program

Träning:	Lätt	23	25	26	33	34
	Medel	31	32	35	49	86
	Tung	28	30	49		
Stretch:		67	68	70		



Överbelastning, inflammation i höftregionen

Överbelastningen kan drabba olika strukturer i höften. Det kan vara svårt att urskilja vad som orskar smärtan. Besvären förekommer oftast hos kvinnor med svag muskulatur i höftregionen, men kan även drabba idrottare framför allt inom löpning och orientering.

Tänkbara orsaker

Svag muskulatur i höftregionen. Ryggbesvär.
Anatomiska förutsättningar t.ex. brett bäcken.
Övervikt. Överansträngning. Stela, korta muskler.

Symptom

Molvärk på utsidan av höften.
Värk efter långvarigt stående, gående, springande.
Svårighet att ligga på sidan. Smärta i trappgång.

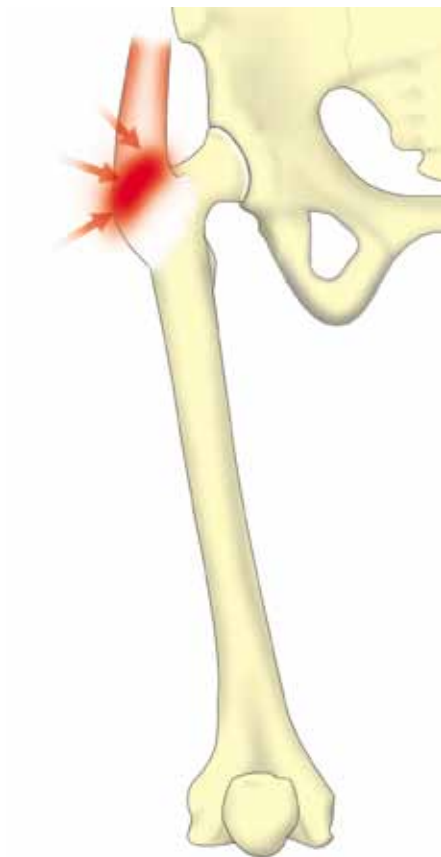
Åtgärder

Vila från aktivitet som utlöser smärta och värk.
Alternativ träning som t.ex. cykling, simning, wet-vest.
Rörlighets- och styrketräning.
Stabiliseringsträning av bål- och ryggmuskler.
Sova med kudde mellan benen vid sidliggande för avlastning.
Stretching. Antiinflammatorisk medicin.

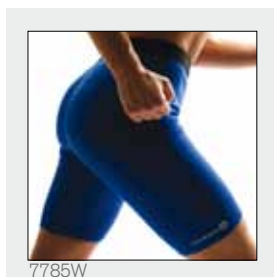
Produktval: 7785, 7785W, 7788, 7981

Rehab-program

Träning:	Lätt	23	31	32	33
	Medel	27	34	56	
	Tung	25	28	30	41
Stretch:		67	69	71	



7788



7785W

Förlitningsskada i höften - artros

Vid artros sker en uppluckring av ledbrosket i höften så att dess kvalitet gradvis blir sämre och försvinner helt eller delvis. Defekten i ledbrosket orsakar en snedbelastning som gör att leden känns instabil. Drabbar framför allt äldre. Vanligt förekommande hos lantbrukare och inom idrotter som t.ex. fotboll och dans.

Tänkbara orsaker

Åldersförändringar

Genetiska och anatomiska förutsättningar.

Ensidig och/eller extrem belastning.

Symptom

Belastningssmärta, hálta.

Vilovärk.

Begränsad rörlighet.

Stelhet, igångsättningsvärighet.

Åtgärder

Rörlighetsträning.

Styrketräning av svag muskulatur.

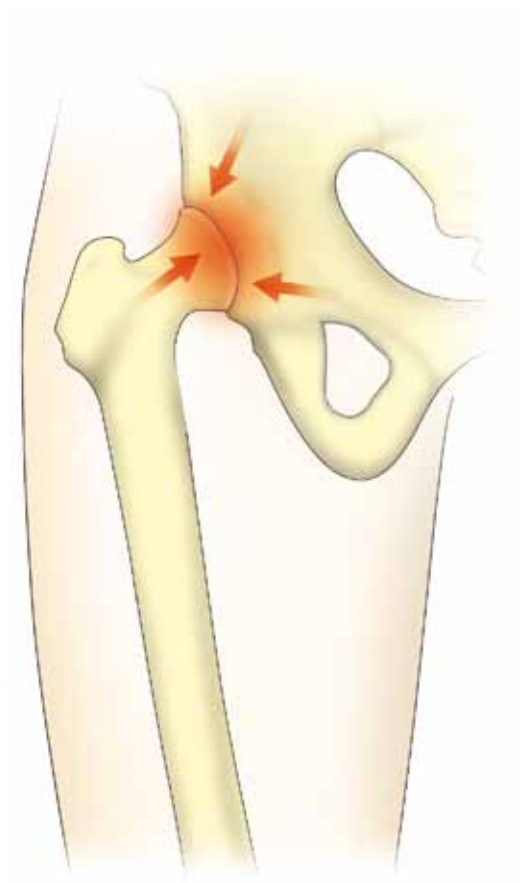
Stretch.

Balans- och koordinationsträning.

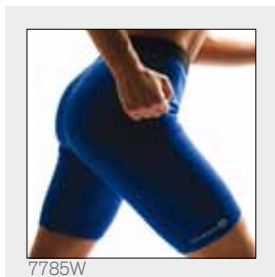
Produktval: 7981, 7785, 7785W

Rehab-program

Träning:	Lätt	23	31	32	33	34	
	Medel	25	27	28	42	43	56
	Tung	28	44	48	86		
Stretch:		64	65	66	67	70	



7981



7785W

Muskelbristning/lårkaka

Besvärerna är lokaliserade till lårets fram- eller baksida. Förekommer ofta inom idrotten som en distorsion (muskelbristning) alternativt kontusion (»lårkaka«) framför allt inom friidrott, fotboll, handboll och hockey.

Tänkbara orsaker

Otillräcklig uppvärmning.

Korta och strama muskler.

Våld mot muskel vid närkamp t.ex. knä mot lår.

Överbelastning.

Symptom

Huggsmärta vid muskelbristning.

Svullnad och missfärgning.

Muskelns funktion är försämrad eller helt utslagen.

Nedsatt rörlighet och styrka.

Smärta under och/eller efter aktivitet.

Åtgärder

Vid akut skada – se akut omhändertagande, sidan 9.

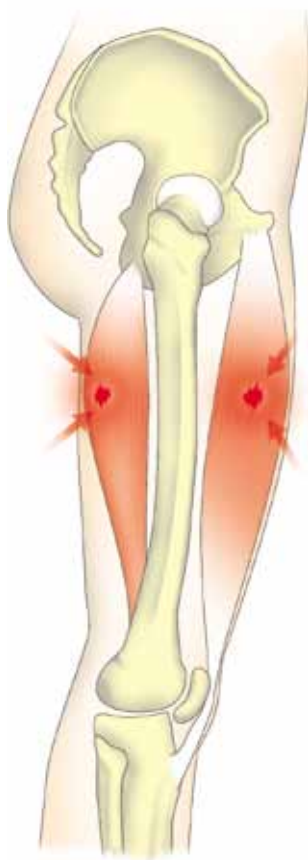
Successivt stegrad rörlighets- och styrketräning.

Stretching.

Produktval: 7740, 7940, 7981

Rehab-program

Träning:	Lätt	36	37	38	46		
	Medel	27	39	40	42	43	86
	Tung	44	48	49	51		
Stretch:		64	65	66			



7740



7940

Löparknä

Överbelastning och inflammation i den långa senan som går på lårets utsida från bäckenet och fäster strax under knäet. Drabbar främst löpare och orienterare och förekommer både bland elitidrottare och motionärer.

Tänkbara orsaker

Snabb ökning av träningsmängd.

Stela, strama muskler i lår och höft.

Dåliga skor.

Ensidig löpning på sluttande underlag t.ex. vägkant.

Symptom

Smärta vid löpträning, speciellt efter ett par kilometer

(andra aktiviteter som t.ex. bollspel ger inte lika ofta dessa symptom).

Ömhet på utsidan, några cm ovanför knäleden.

Åtgärder

Korrigerar utlösande orsaker vad gäller yttre och inre faktorer (se s. 11).

Alternativ träning såsom cykling, wet-vest.

Successiv stegring av löpträning.

Stretching av strama muskler.

Rätt skoval.

Sulor eller inlägg (se s. 7, 13).

Produktval: 7751, 7751W, 7754, 7953, 8354, 8361, 8364

Rehab-program

Stretch:

64

65

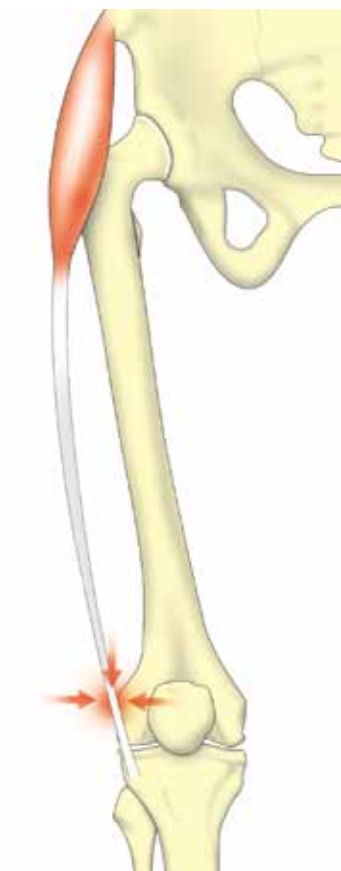
66

69

70

71

82



7751



8361

Hopparknä (jumper's knee)

En bristning och inflammation i knäskålssenan p.g.a. överbelastning. Friidrottare i hopp- och kastgrenar, volleyboll-, basket-, handboll-, fotbollsspelare och tyngdlyftare drabbas ofta.

Tänkbara orsaker

Överbelastning av knäskålssenan.

Nedsatt styrka i framsidans lårmuskel.

Otillräcklig rehabilitering efter tidigare skada.

Symptom

Smärta i knäskålssenan i samband med aktivitet.

Värk och stelhet under och efter ansträngning.

Morgonstelhet.

Trycksmärta och svullnad under knäskålen.

Åtgärder

Ortos för att avlasta knäskålssenan.

Undvika aktivitet som utlöser smärta.

Successivt stegrad rehabiliteringsprogram.

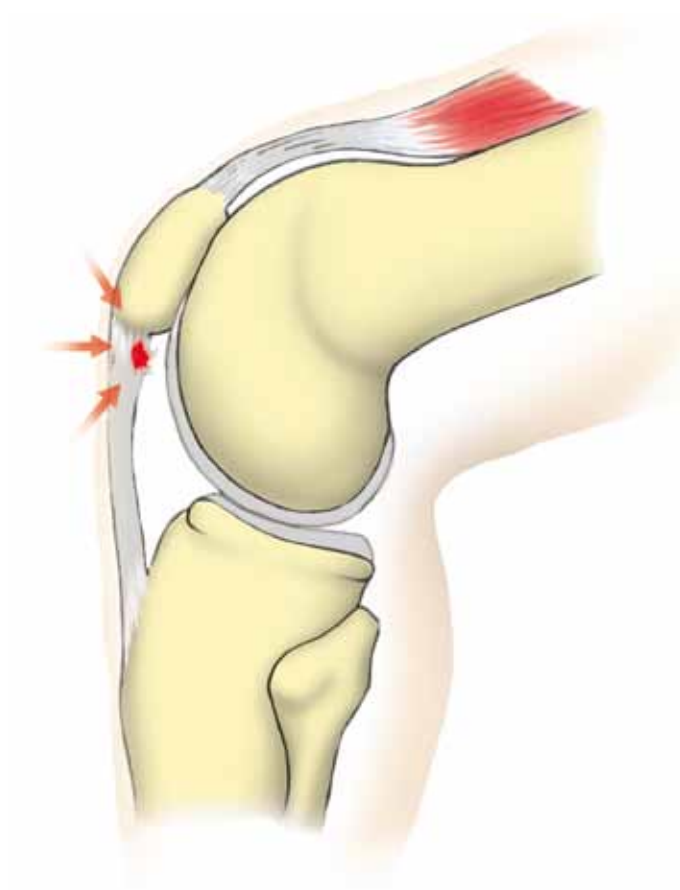
Stretching.

Ev. operation i de fall då skadan ej läker.

Produktval: 7757, 8385, 8386, 8387

Rehab-program

Träning:	Lätt	41	44	55	
	Medel	41	43	57	86
	Tung	48	49	50	83
Stretch:		64	66		



Förslitningsskada i knäet – artros

Vid artros sker en uppluckring av ledbrosket i knäet så att dess kvalitet gradvis blir sämre och försvinner helt eller delvis. Defekten i ledbrosket orsakar en snedbelastning som gör att leden känns instabil. Drabbar framför allt äldre men förekommer även hos yngre personer efter allvarliga knäskador t.ex. korsbandsskador. Vanligt förekommande hos yrkesgrupper där tunga arbetsmoment/lyft ingår och inom idrotter som fotboll, handboll, ishockey.

Tänkbara orsaker

Åldersförändringar.

Genetiska och anatomiska förutsättningar. Övervikt.

Allvarliga knäskador t.ex. korsbandsskador.

Symptom

Belastningssmärta. Vilovärk.

Begränsad rörlighet – svårt att böja och sträcka knäet fullt.

Svullnad. Stelhet.

Åtgärder

Ortos för smärtlindring och ökad säkerhet. Successivt stegrad rehabiliteringsprogram. Alternativ träning t.ex. i bassäng, cykling. Stretching.

Produktval: 2041, 7751, 7751W, 7754, 7953, 8255,
8358, 8362

Rehab-program

Träning:	Lätt	23	33	36	37	38	42	45	46
	Medel	28	39	40	55				
	Tung	47	48						
Stretch:		64	66						



7953



8358

Schlatters sjukdom

En överbelastning och inflammation av knäskålssenans fäste på underbenet (tillväxtzonen).

Drabbar främst pojkar i 10-16 års ålder men förekommer även hos flickor som idrottar mycket. Besvären läker ut spontant och prognosen är god men läkningstiden kan sträcka sig över flera år.

Tänkbara orsaker

Man vet inte den exakta orsaken men besvären accentueras ofta vid mycket träning utan vila och återhämtning.

Symptom

Smärta vid senans fäste på skenbenet.

Svullnad och ömhet vid fästet på skenbenet.

Utbuktning kan förekomma vid senans fäste.

Åtgärder

Ortos för avlastning av tillväxtzonen.

Reducera antalet tränings- och tävlingstillfällen per vecka.

Alternativ träning, t.ex. wet-vest och cykling.

Kyla.

Stretching.

Bra skor.

Ev. sulor eller inlägg.

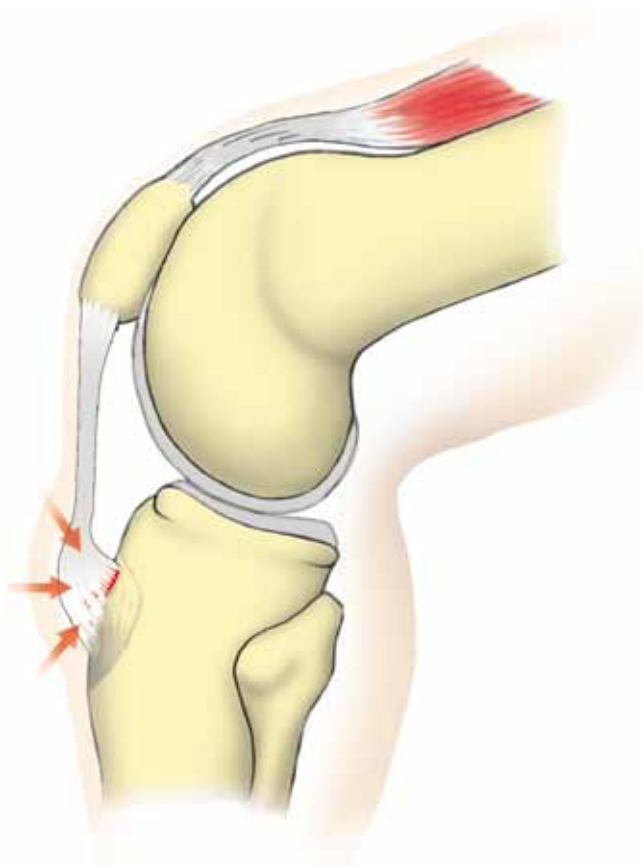
Produktval: 7757, 8385, 8386, 8387

Rehab-program

Stretch:

64

66



7757



8386

Diffusa främre knäbesvär

Patellofemoralt smärtsyndrom (PFSS)

PFSS är ett av de vanligaste smärttillstånden i knäleden som drabbar både aktiva och inaktiva personer. Tillståndet förekommer främst hos flickor i tonåren. Besvären kan ha flera orsaker och det är ofta många olika faktorer som påverkar smärtan. Tillståndet är vanligtvis inte förenat med något olycksfall. Smärtan utlöses ofta i samband med fysisk aktivitet vilket leder till att många avstår från motions- och idrottsaktivitet. Prognosen är vanligtvis god. Aktivitet med smärta är tillåten om den inte stegras vid varje träningstillfälle.

Tänkbara orsaker

Anatomiska och genetiska förutsättningar. Muskulär obalans i benet, t.ex. svaghet och stramhet i främre lårmuskeln. Överpronation. Felaktigt läge av knäskålen. Överbelastning i leden.

Symptom

Diffus värk på framsidan av knäet. Värk under eller efter ansträngning. Smärta vid trappgång framför allt nerför. Smärta vid huksittande. Smärta vid uppresning från sittande. Smärta vid längre sittande t.ex. biobesök. Låsningskänsla, urledvridning (subluxation) av knäskålen.

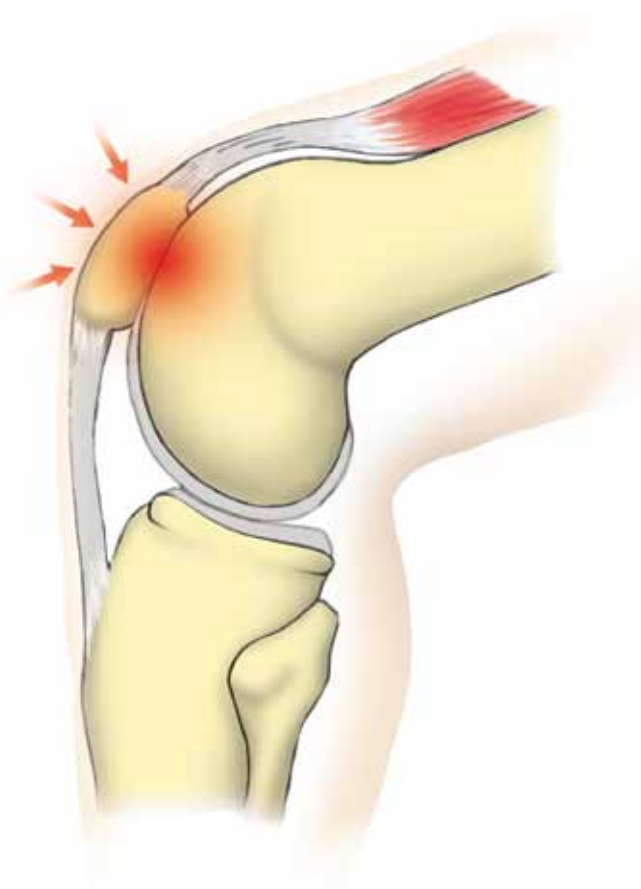
Åtgärder

Ortos med stöd för knäskålen. Successivt stegrad rehabiliteringsprogram innehållande: stretch av framför allt framsida lår och sätesmuskler, sulor (se s. 7, 13).

Produktval: 7754, 7782, 8320, 8354, 8360, 8364

Rehab-program

Träning:	Lätt	27	41	55	82	
	Medel	25	28	41	44	57
	Tung	43	48	49	50	86
Stretch:		64	66	69	71	



7754



8320

Meniskskador

Skadan kan förekomma både på insidan respektive utsidan av knäet. Hos yngre uppstår meniskskadan oftast i samband med idrottsaktivitet där vridvåld är den vanligaste orsaken. Hos medelålders och äldre människor kan en meniskskada uppstå vid ett relativt litet våld, t.ex. vid uppresning från huksittande.

Tänkbara orsaker

Vridvåld. Översträckning. Djupa knäböjningar (äldre personer).

Symptom

Smärta vid vridrörelser, översträckning samt djupa knäböj.

Låsningsskänsla, upphakningar. Belastningssmärta.

Nedsatt rörlighet i knäleden.

Smärta vid tryck över ledspringan och ev. svullnad.

Nedsatt styrka i främre lårmuskeln.

Åtgärder

Akut omhändertagande (se s. 9).

Operation där den skadade delen av menisken tas bort eller sys ihop.

Successivt stegrat rehabiliteringsprogram.

Ingen återgång till idrott förrän fullgod rörlighet, styrka samt balans och koordination uppnåtts. Använd ortos som komplement i rehabilitering.

Produktval: 7751, 7754, 7781, 7782, 8255, 8353, 8356

Rehab-program

Träning:	Lätt	②3	③3	③6	③7	③8
		③9	④0	④5	④6	
	Medel	②8	④1	④2	⑤5	⑤6 ⑤7
	Tung	④3	④7	④8	④9	⑤0 ⑧6
Stretch:		⑥4	⑥5	⑥6		



Skada på sidoledbanden i knäet

Delvis eller total bristning av sidoledband kan drabba både insida och utsida av knäet. Det inträffar ofta i kontaktidrotter som t.ex. fotboll och ishockey men är även vanligt förekommande inom utförsåkning.

Tänkbara orsaker

Vridvåld.

Våld t.ex. slag eller kollision mot utsidan eller insidan av knäet.

Symptom

Smärta på knäets insida alternativt utsida vid skadetillfället.

Vacklings- och ostadighetskänsla.

Rörelsesmärta framför allt vid böjning av knäet.

Tryckömhet på knäets insida alternativt utsida.

Åtgärder

Ortos för att underlätta aktivitet och rehabilitering.

Akut omhändertagande (se s. 9).

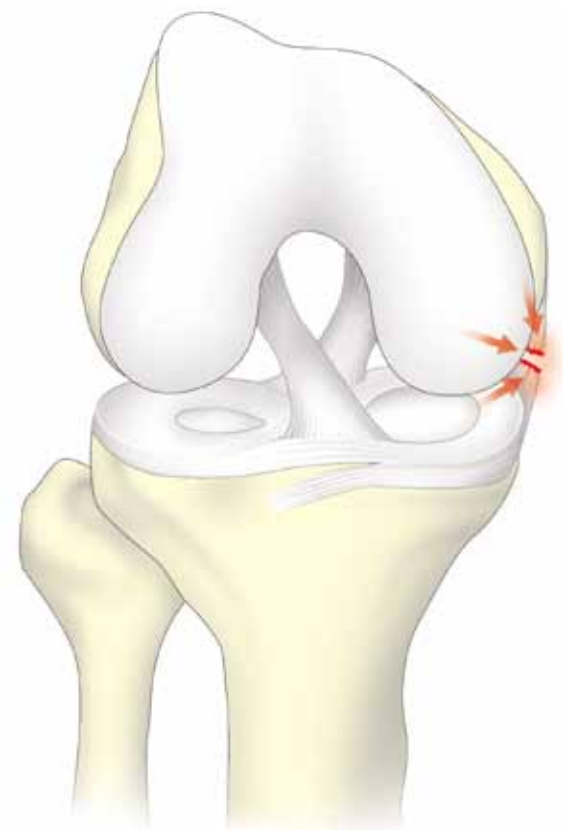
Successivt stegrad rehabiliteringsprogram.

Uppsök läkare eller sjukgymnast vid utebliven förbättring och för ev. utredning.

Produktval: 7159, 7781, 7782, 8156, 8353, 8356, 8357, 8367

Rehab-program

Träning:	Lätt	23	33	36	37	38	39
		42	55				
	Medel	28	34	35	40	41	45
		56	57	58			
	Tung	43	47	48	49	50	86
Stretch:		64	65	66			



Korsbandsskador

En av de vanligaste och svåraste knäskador som förekommer inom idrotten. Det är viktigt med korrekt diagnos tidigt för att påbörja adekvat behandling. Förekommer framför allt inom idrotter som t.ex. fotboll, handboll, ishockey samt utförsåkning.

Tänkbara orsaker

Vridvåld - foten fastnar i underlaget och knäet vrids inåt.
Kollisioner i kontaktsport. Översträckningsvåld.

Symptom

Omedelbar smärta i samband med skadetillfället.
Belastningssvårighet. Svullnad i knäet p.g.a. blödning och utgjutning.
Instabilitetskänsla vid belastning.
Nedsatt rörlighet och muskelfunktion.

Åtgärder

Akut omhändertagande (se s. 9).
Uppsök läkare för korrekt diagnos och ev. operation.
Successivt stegrat rehabiliteringsprogram hos sjukgymnast.
Ortos för att underlätta aktivitet och rehabilitering.

Produktval: 8156, 8357, 8359, 8367, 8368, 7783

Rehab-program

Träning:	Lätt	23	33	36	37	38	
		42	46	53			
	Medel	28	34	35	39	40	
		41	45	55	56	57	58
	Tung	43	47	48	49	50	86
Stretch:		64	65	66	69		



8357



8368

Benhinneinflammation – medialt tibiasyndrom

Smärta på insidan av underbenet. Benhinneinflammation uppstår ofta under och efter löp- eller hoppträning och förekommer framför allt inom långdistanslöpning, bollsporter och gymnastik.

Tänkbara orsaker

Byte av underlag.
Stegring av träningsmängd på kort tid.
Dåliga skor.
Överpronation (se bild s. 7).
Muskelstramhet.
Löpteknik.

Symptom

Smärta och tryckömhet på underbenets insida ovanför inre fotknölen.
Smärta under och framför allt efter aktivitet.

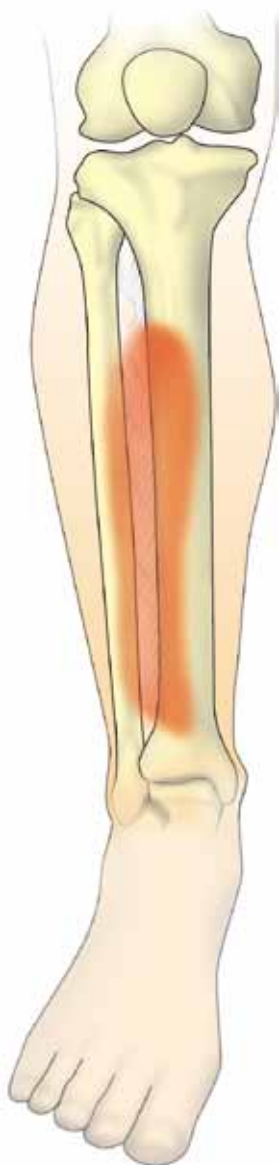
Åtgärder

Utredda yttre och inre faktorer (se s. 9).
Värmande ortos för att främja blodcirkulationen.
Minska aktiviteter som utlöser smärta.
Alternativ träning t.ex. bassäng och cykling.
Antiinflammatorisk medicin eller salva.
Bra skor. Sulor eller inlägg (se s. 7, 13).
Stretch om muskelstramhet. Balans- och koordinationsträning.
Uppsök läkare om du inte blir bättre för att utreda ev. stressfraktur.

Produktval: 7760, 7760W, 7960, 7160, 93100, 93830,
93840, 93850

Rehab-program

Träning:	55	56	57	86
Stretch:	61	62	63	



Vadmuskelbristning - tennisleg

Besvärerna är lokaliserade till övergången mellan vadmuskel och sena. Skadan uppstår som följd av en kraftig uttöjning, bristning eller direkt våld mot vadmuskeln. Vanligt förekommande inom idrotter där snabb muskelaktivering krävs t.ex. tennis, längdhopp, höjdhopp och bollsport.

Tänkbara orsaker

Otillräcklig uppvärmning.
Korta och strama muskler.
Överbelastning.
Yttre våld.

Symptom

Huggsmärta.
Försämrade eller utslagen muskelfunktion.
Svullnad/missfärgning.
Tryckömhet.
Smärta vid belastning.

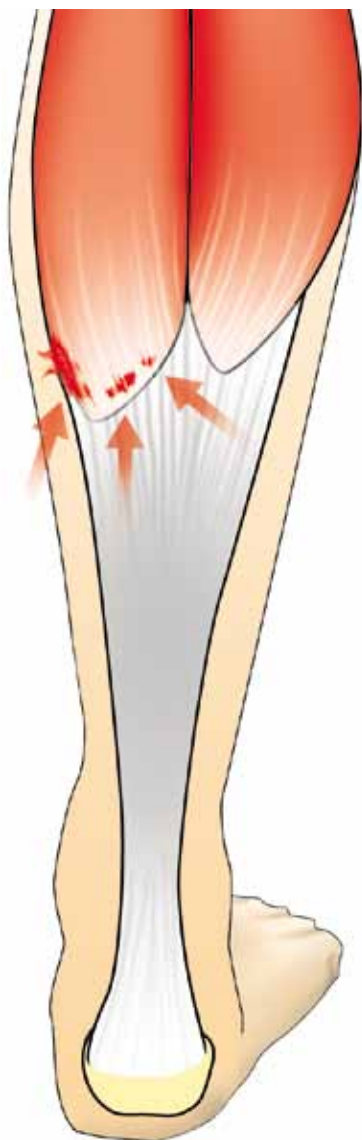
Åtgärder

Akut omhändertagande, (se s. 9).
Successivt stegrad träningsprogram.
Kompression.
Värmande ortos för att främja blodcirkulationen.

Produktval: 7160, 7760, 7760W, 7960, 93200, 93237, 93238

Rehab-program

Träning:	Lätt	55		
	Medel	56	57	
	Tung	51	52	86
Stretch:		62	63	



7160



93200

Hälsenebesvär - akillodyni

I hälsenan och dess omgivande vävnad kan en överbelastning eller bristning uppstå till följd av en upprepad hård belastning. Hälsenebesvär drabbar både idrottare på motions- och elitnivå t.ex. friidrottare där löpning och hopp ingår.

Tänkbara orsaker

Ensidig belastning. Ökad träningsmängd.

Förändring av underlag. Dåliga skor.

Överpronation, (se bild s. 7).

Stramhet i vadmusklerna.

Nedsatt rörlighet i fotleden.

Symptom

Morgonstelhet.

Smärta och stelhet under och efter aktivitet.

Tryckömhet över senan.

Svullnad i och runt hälsenan.

Knäppningar kan förekomma.

Nedsatt styrka i vadmuskeln. Hälta.

Åtgärder

Utreda orsak (se yttre och inre faktorer s. 11).

Successivt stegrad rehabiliteringsprogram där excentrisk vadmuskelträning ska ingå.

Hälkil i avlastande syfte.

Sulor (se s. 7, 13).

Antiinflammatorisk medicin eller salva.

Produktval: 7173, 7770, 7973, 93200

Rehab-program

Träning:

51

52

55

57

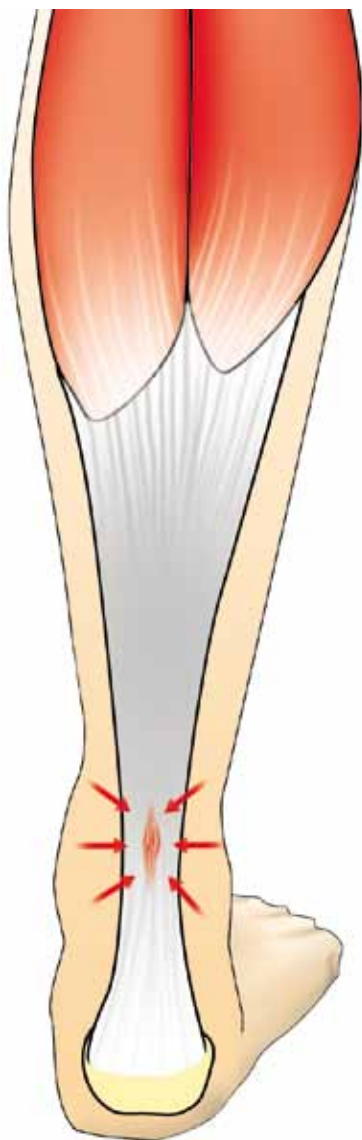
86

Stretch:

62

63

66



7770



93200

Fotledsstukning - distorsion

Ledbandsskada på utsidan av foten är en av de vanligaste skadorna. Skademekanismen är att foten viker sig med fotsulan inåt (supinations-våld) och detta kan leda till en bristning eller uttänjning av ledbanden på fotens utsida. Akuta ledbandsskador behöver sällan opereras utan behandlas med aktiv träning i ett tidigt skede.

Tänkbara orsaker

Otillräcklig rehabilitering efter tidigare fotledsstukning.

Nedsatt balans och koordination i fotleden.

Träning på ojämnt underlag.

Symptom

Smärta och svullnad vid och runt fotknölna framför allt på utsidan.

Nedsatt rörlighet. Belastningssmärta.

Missfärgning. Tryckömheter vid och runt fotknölna.

Åtgärder

Akut omhändertagande (se s. 9).

Stabiliserande ortos.

Fotledsstöd för att öka säkerheten och påskynda rehabiliteringen.

Successivt stegrad rehabiliteringsprogram som bör pågå i minst 12 veckor även om återgång till idrott skett.

Rehabiliteringsträningen kan med fördel utföras regelbundet i framtiden för att undvika upprepade stukningar.

Produktval: 502, 504, 7761, 7772

Rehab-program

Träning:	Lätt	53	54	55		
	Medel	41	51	52	57	58
	Tung	49	50	86		



7761



504

Plantarfascit («hälsporre«)

Plantarfascit är en överbelastning och inflammation i senspegeln under foten. Då tårna böjs t.ex. vid fotens frånskjut i gång och löpning spänns fotvalvspattan och ibland kan bristning och inflammation uppstå. Ofta drabbas idrottare men det är vanligt även t.ex. efter stadspromenader i dåliga skor. Besvären har ofta lång läkningstid.

Tänkbara orsaker

Hårda skor och hårt underlag.

Höga eller låga fotvalv.

Överpronation (se s. 7).

Kraftigt stegrad träning.

Nedsatt rörlighet i fotleden.

Symptom

Besvären kommer ofta smygande.

Morgonstelhet. Smärta vid tå- respektive hälgång.

Smärta vid tryck på senspegeln och senfästet framför allt när man böjer upp stortån.

Åtgärder

Hälkil och/eller sulor.

Tejp, valvstöd och fotbäddar i avlastande och förebyggande syfte.

Träningsprogram för att förbättra cirkulation, styrka och stabilitet i foten.

Stretching. Antiinflammatorisk medicin eller salva.

Produktval: 93220, 93225, 93230, 93237, 93238, 93830,
93840, 93850

Rehab-program

Träning:	Lätt	59	60	
	Medel	55	57	86
Stretch:		61	62	63



93225



93230

Hälbesvär hos barn och ungdomar

Överbelastningsbesvär i hälpartiet är vanligt hos aktiva barn och ungdomar i 10-14 års åldern. Besvärerna läker ut spontant och prognosen är god men läkningstiden kan sträcka sig över flera år.

Tänkbara orsaker

Man vet inte den exakta orsaken men besvärerna ökar ofta vid mycket träning utan vila och återhämtning.

Symptom

Smärta under och efter aktivitet.

Stegrad smärta i hälen när den belastas efter en stunds stillasittande.

Hälsa vid gång och löpning.

Tryckömhet runt hälbenet.

Åtgärder

Reducera antalet tränings- och tävlingstillfällen per vecka.

Bra skor.

Stötdämpande hälkilar.

Inlägg (se s. 7, 13).

Stretching.

Produktval: 93220, 93230, 93237, 93238, 93800, 93810,
93820, 93830, 93840, 93850

Rehab-program

Träning:

56

57

Stretch:

62

63



93230



93238

Stressfrakturer – utmattningsbrott

Uppstår p.g.a. upprepad belastning som successivt överskrider skelettets hållfasthet. Drabbar oftast underben och mellanfotsben. Förekommer framför allt inom långdistanslöpning, friidrott, gymnastik och bollsport. Det finns även ett samband mellan ätstörningar och stressfrakturer.

Tänkbara orsaker

Träningsunderlag.

Stegrad träningsmängd på kort tid.

Otillräcklig återhämtning.

Dåliga skor.

Överpronation.

Ätstörningar.

Symptom

Smärta inom det begränsade området.

Intensiv tryckömhet.

Belastningssmärta.

Lokal svullnad och värmeökning.

Åtgärder

Uppsök läkare vid misstanke av stressfraktur.

Vila och avlastning ev. med kryckor.

Sulor (se s. 7, 13).

Bra skor.

Utreda yttre och inre faktorer (se s. 11).

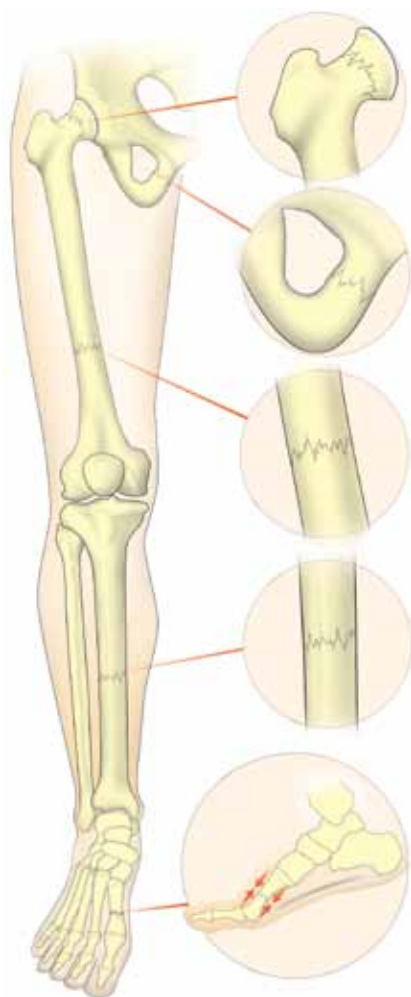
Successivt stegrad rehabiliteringsprogram.

Produktval: 93400, 93730, 93800, 93810, 93820

Rehab-program

Motionscykel

Allmän styrketräning





Träningsövningar



1

Stretch övre nackmuskler (nackrosetten)

- Skjut hakan framåt.
- Slappna av.
- Stretcha nackrosetten genom att trycka hakan nedåt/bakåt så att du känner att det stramar i nacken.

OBS! Bakhuvudet vilar mot vägg i stående alternativt mot golv i liggande position.



2

Stretch kappmuskeln

(trapezius)

- Dra upp höger axel mot höger öra.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild med blicken snett uppåt höger.

OBS! Pressa höger hand mot golvet. Vänster öra i riktning mot vänster axel. Dra in hakan/liten nickrörelse.



3

Stretch skulderbladslyftaren

(levator scapula)

- Dra upp höger axel mot höger öra.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild med blicken mot höger armhåla.

OBS! Pressa höger hand ner mot golvet bakom ryggen.



4

Pilabåge

Syfte:

- Rörlighetsträning för övergången mellan nacke och bröstrygg.
- Träning av skulderbladsmuskulaturen.

Utförande:

- Imitera att du spänner bågen.
- Håll kvar 3 sekunder.
- Återgå långsamt till utgångsposition.
- Upprepa 2 x 10.
- Växla sida.

OBS! Fäst blicken på en punkt framför dig. Dra in hakan.



5

Hållningsövning/Rodd

Syfte:

Aktivera musklerna mellan skulderbladen.

Utförande:

Position enligt bild.

- Dra ihop skulderbladen utan att dra upp axlarna mot öronen.
- Dra bandet i riktning mot kroppen.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Återgå långsamt till utgångsposition.
- Upprepa 2 x 10.



6

Pushups med +

Syfte:

Aktivera skulderbladsmuskler och påverka stabiliteten i axlar.

Utförande:

Utgångsposition enligt bild 1.

Slutposition:

- Pressa händerna mot underlaget så att brösttryggen »växer« enligt bild 2.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Återgå till utgångsposition.
- Upprepa 2 x 10.

Stegring:

- Utför övningen enligt ovan men på 1 arm i taget.
- Håll kvar längre tid i slutposition.



7

Magliggande skulderbladsspänning (scapulasetting)

Syfte:

- Aktivera musklerna mellan skulderbladen.
- Aktivera musklerna som påverkar skulderbladets rörelse.

Utförande:

- Spänn musklerna mellan skulderbladen genom att föra skulderbladen nedåt, bakåt, inåt.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Återgå långsamt till utgångsposition.
- Upprepa 2 x 10.

OBS! Spänn magmusklerna så att du inte svankar!



8

Rörlighetsträning för bröstryggen

Syfte:

Öka rörligheten i bröstryggen.

Utförande:

- Enligt bild.
- Lägg en handduksrulle i brösthöjd.
- Böjda armbågar som har axelbredds avstånd mellan sig. »Tappa« inte huvudet.
- Böj överkroppen bakåt mot handduksrullen och spänn dina magmuskler så att du inte svankar.
- Återgå till utgångsposition.
- Upprepa 2 x 10.



9

Sidliggande rotation för bröstryggen

Syfte:

Rörlighetsträning för bröstryggen.

Utförande:

Utgångsposition enligt bild 1.

- Sidliggande med ca 90° vinkel i höft.
- Handduksrulle i brösthöjd.
- Kudd under huvudet.

Slutposition enligt bild 2.

- Vrid överkroppen bakåt tills det stramar i bröstryggen eller bröstmuskeln.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Återgå till utgångsposition.
- Upprepa 3 x 10.
- Växla sida.



10

Utåtföring av armarna med Rehbandet

Syfte:

Aktivera musklerna mellan skulderbladen och axelmusklerna som utåtroterar.

Utförande:

Utgångsposition enligt bild 1.

- Dra ihop skulderbladen utan att dra upp axlarna mot öronen.
- Armbågarna skall ha kontakt med midjan hela tiden när rörelsen utförs.

Slutposition enligt bild 2.

- För isär händerna så att bandet spänns.
- Håll kvar 3 sekunder.
- Återgå långsamt till utgångspositionen.
- Upprepa 3 x 10.

OBS! Spänn magmusklerna så att du inte svankar.



11

Inåtföring av arm med Rehbandet

Syfte:

Förbättra axelns stabilitet.

Utförande:

- Dra ihop skulderbladen.
- Höger armbåge ska ha kontakt med midjan. Vänster hand håller i bandet, ingen rörelse.
- För höger hand inåt mot magen och håll kvar 3 sekunder.
- Återgå långsamt tills spänningen i bandet släpper.
- Upprepa 3 x 10.



12

Utåtföring av arm med Rehbandet

Syfte:

Förbättra stabiliteten i axeln.

Utförande:

- Dra ihop skulderbladen. Vänster armbåge ska ha kontakt med midjan. Höger hand håller i bandet, ingen rörelse.
- För vänster hand utåt från magen så att bandet spänns och håll kvar i 3 sekunder.
- Återgå långsamt tills spänningen i bandet släpper.
- Upprepa 3 x 10.

1



2



3



4



13

Pushups

Syfte:

Styrketräning för muskler i axlar, bröst samt bål.

Utförande:

Utgångsposition enligt bild 1.
OBS! Spänn magmuskulerna så att du ej svankar.
Slutposition enligt bild 2.
Upprepa 3 x 10.

Stegring:

Utförande:
Utgångsposition enligt bild 3.
OBS!

- Spänn magmuskulerna så att du ej svankar.
- Slutposition enligt bild 4.
- Upprepa 3 x 10.



14

Stretch bröstmusklerna (pectoraler)

Utförande:

- Pressa handen och armen mot väggen.
- Slappna av.
- Vrid överkroppen, enligt bild, från armen tills det stramar på bröstets framsida. Se till att hela underarmen har kontakt med väggen.

OBS!

- Ca 90° vinkel i axel och armbåge.
- Spänn magmusklerna så att du ej svankar.



15

Excentrisk träning för handedssträckare med böjd armbåge 90°

Syfte:

Öka hållfastheten i muskler och senor som sträcker handleden (korta sträckarmuskeln).

Utförande:

Utgångsposition enligt bild 1.

Slutposition:

- Släpp hanteln med höger hand.
- För vänster handled (den skadade) långsamt (bromsande) från utgångsposition till slutposition.
- Återgå till utgångsposition genom att lyfta hanteln med båda händer alternativt höger hand.
- Upprepa 3 x 10 vid 2 tillfällen/dag.



16

Excentrisk träning för handledssträckare med rak armbåge

Syfte:

Öka hållfastheten i muskler och senor som sträcker handleden (länga sträckarmuskeln).

Utförande:

Utgångsposition enligt bild 1.

Slutposition:

- Släpp hanteln med höger hand.
- För vänster handled långsamt (bromsande) från utgångsposition till slutposition.
- Återgå till utgångsposition genom att lyfta hanteln med båda händer alternativt höger hand.
- Upprepa 3 x 10 vid 2 tillfällen/dag.



17

Stretch av handleds- sträckarmuskeln

- Pressa vänster hand nedåt.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild. Dra med höger hand tills det stramar på ovansidan av vänster underarm.

OBS! Håll vänster armbåge rak.



18

Stabiliseringsträning för djupa magmuskulerna (transversus abdominis)

Syfte:

Aktivera musklerna som stabiliserar bålen.

Utförande:

- Spänn magmuskulerna på djupet. Imitera knipövning genom att dra in naveln mot ryggraden.
- Håll kvar 5 sekunder.
- Upprepa 10-15 gånger vid ett flertal tillfällen/dag.

Stegring:

Utför övningen enligt ovan men i andra positioner. Sittande, stående.



19

Rörlighetsträning för lårets baksida (hamstrings)

Syfte:

Öka rörlighet och minska smärta i rygg och ben.

Utförande:

Utgångsposition enligt bild 1, med 90° vinkel i fotleden.

Slutposition:

- Sträck på höger knä tills det stramar på baksida lår/vad och återgå sedan till utgångsposition.
- Upprepa 10-15 gånger.
- Växla sida.

OBS! Inget kvarhåll i slutposition. Fotens vinkel påverkar rörligheten i rygg och ben.



20

Traktion

Syfte:

Avlastning och smärtlindring vid diskogena ryggbesvär med ev. utstrålningssmärta i ben.

Utförande:

- Utgångsställning enligt bild.
- Kroppsvikten förs över på armarna så att du upplever en avlastning och smärtlindring i rygg och ben.
- Stå kvar i 15-30 sekunder.
- Upprepa 10 gånger.
- Utför rörelsen vid ett flertal tillfällen/dag om smärtlindring erhålls.



21

Psoasställning

Syfte:

Avlasta och smärtlindra vid trötthet/smärta i rygg och ben.

Utförande:

Viloställning enligt bild i 15-30 minuter vid ett flertal tillfällen/dag om smärtlindring erhålls.

OBS! 90° vinkel i höft och knä.



22

Avlastad ryggresning

(Mc Kenzie)

Syfte:

Öka rörligheten i ryggen och minska smärtan i rygg och ben.

Utförande:

Utgångsposition:

Magliggande med händer axelbrett i brösthöjd, överkroppen vilar mot underlaget.

Slutposition:

Pressa händerna mot underlaget så att överkroppen lättar från golvet utan att använda ryggmusklerna.

OBS!

- Höfterna ska ligga kvar i underlaget.
- Rörelsen ska endast utföras utan att smärta uppstår i benet.
- Upprepa 10 gånger.
- Utför rörelsen vid ett flertal tillfällen/dag om smärtlindring och ökad rörlighet erhålls.



23

Bäckenlyft

Syfte:

Aktivera magmusklerna samt stabiliseringssträning för bål och rygg.

Utförande:

- Pressa knäna mot bollen.
- Pressa ner svanken genom att spänna magmusklerna. Lyft stjärten från underlaget och behåll stabiliteten i bål.
- Håll kvar i 5 sekunder.
- Upprepa 3 x 10.



24

Gateteknik

Syfte:

Öka rörligheten i ländryggen.

Utförande:

Utgångsposition:

- Ryggliggande med ca 90° vinkel i höften och knän.

Slutposition:

- Fäll benen till vänster enligt bild, tills det stramar.
- För tillbaka benen till utgångsposition.
- Upprepa 10 gånger.
- Växla sida.
- Utför rörelsen vid ett flertal tillfällen/dag om smärtlindring och ökad rörlighet erhålls.



25

Stjärtlöft med handstöd

(latissimus aktivitet)

Syfte:

Aktivisering av magmusklerna.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild, men stjärten ska vila mot underlaget.

Slutposition enligt bild.

- Dra armarna i riktning mot huvudet (stolen måste sitta fast så att den ej rör sig).
- Lyft stjärten långsamt från underlaget genom att pressa ner svanken och håll kvar i 3-5 sekunder.
- Återgå långsamt till utgångsposition.
- Upprepa 10 gånger.



26

Träning av bålstabilitet

Syfte:

Aktivering av magmusklerna som stabiliserar bäcken.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild 1.
- Pressa ner svanken mot händerna/underlaget.
- Slutposition enligt bild 2.
- För höger ben långsamt utåt och nedåt mot golvet.
- När vänster sida av ryggen är på väg att lättas från underlaget återgår du till utgångspositionen.
- Upprepa 2 x 10/sida (ben).



27

Enbensbäckenlyft

Syfte:

Träning av baksida lår, stjärtmuskler och bålstabilitet.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild, men stjärten vilar mot underlaget.
- Slutposition enligt bild.
- Tryck vänster fot i golvet och lyft samtidigt upp stjärten från underlaget.
- Håll kvar i 3-5 sekunder.
- Upprepa 3 x 10.

OBS! Spänn magmusklerna.



28

Sidledsgång med Rehbandet

Syfte:

Träning av musklerna som för benen utåt.

Utförande:

- Stå med utspänt band enligt bild 1.
- Gå med små steg i sidled och behåll samtidigt spänningen i bandet.
- Upprepa 3 x 10-20 steg/håll.

*OBS! Spänn magmusklerna.
Fötterna ska peka utåt.*



29

Plankan

Syfte:

Stabiliseringsträning för bälen.

Utförande enligt bild.

- Håll kvar 10-30 sekunder.
- Upprepa 10 gånger.

OBS! Spänn magmusklerna så att du inte svankar. Trötthet skall upplevas i magen, inte i ryggen. Om trötthet/smärta i ryggen kan du utföra övningen med knästöd i stället för fotstöd.



30

Höftlyft

Syfte:

Stabiliseringsträning av bål-, rygg-, sätesmuskler.

Utförande:

- Position enligt bild.
- Spänn magmusklerna och knip.
- Pressa vänster ben mot telefonkataloger.
- Pressa höger ben mot stolsitsen och lyft höften från underlaget.
- Håll kvar 5 sekunder.
- Upprepa 2 x 10.
- Växla sida.



31

Inåtföring av ben med Rehbandet

Syfte:

Förbättra rörligheten i höftleden och öka styrkan i de muskler som inåtroterar i höftleden.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild.
- Slutposition – pressa vänster ben inåt så att bandet spänns.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.

OBS! Höftkammen skall ha kontakt med underlaget under hela rörelsen.



32

Utåtföring av ben med Rehbandet

Syfte:

Förbättra rörligheten i höftleden och öka styrkan i de muskler som utåtroterar i höftleden.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild.
- Slutposition - pressa höger ben utåt så att bandet spänns.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.



33

Bakåtföring av ben med Rehbandet

Syfte:

Träning av stjärtmusklerna med bålkontroll.

Utförande:

- Enligt bild.
- Pressa höger ben bakåt så att bandet spänns.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.

OBS! Spänn magmusklerna, endast benet ska röra sig.



34

Utföring av ben med Rehbandet

Syfte:

Träning av stjärtmuskler.

Utförande:

- Pressa höger ben utåt så att bandet spänns.
- Håll kvar i ca 3 sekunder.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.
- Växla ben.

OBS! Spänn magmusklerna, endast benet ska röra sig.



35

Inåtföring av ben med Rehbandet

Syfte:

Träning av musklerna på lårets insida.

Utförande:

- Pressa vänster ben inåt så att bandet spänns.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.

OBS! Spänn magmusklerna, endast benet ska röra sig.



36

Släpccykling

Syfte:

Förbättra rörlighet i knä och lår.

Utförande:

- För foten mot och från stjärten så att du tar ut rörligheten i knäet maximalt. Foten ska ha kontakt med golvet under hela rörelsen.
- Ta ut rörligheten vad gäller böjning/sträckning tills stramhet upplevs i knäet och låret och försök öka rörelseomfånget successivt.
- Upprepa 2 x 30.



37

Släpccykling mot vägg

Syfte:

Förbättra rörligheten i knä och lår.

Utförande:

- Enligt bild.
- För foten upp och ned längs väggen så att du tar ut rörligheten maximalt och rörelseomfånget ökar successivt.
- Upprepa 2 x 30.



38

Knäböjning och knästräckning med boll

Syfte:

Förbättra rörlighet i knä och lår.

Utförande:

- För bollen mot och från stolen så att rörligheten i knäet påverkas maximalt.
- Ta ut rörligheten tills stramhet upplevs i knäet och/eller låret.
- Upprepa 2 x 30.



39

Knästräckning med Rehbandet

Syfte:

Träna styrka i musklerna på lårets framsida.

Utförande:

Utgångsposition:

- Stå på höger fot med lätt böjt knä. Imitera en fotbollsspark med vänster ben så att bandet spänns. Slutposition enligt bild.
- Håll kvar i 3 sek.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.



40

Magliggande knäböjning med Rehbandet

Syfte:

Träna rörlighet och styrka i baksida lår.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild.
- Pressa foten i riktning mot stjärten så att bandet spänns.
- Håll kvar 3 sekunder.
- Långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 10.

OBS! Pressa höftkammen mot underlaget. Svanka inte.



Rätt!
Knäet ska vara rakt över foten.



41

Enbensknäböj med bålkontroll

Syfte:

Excentrisk träning av framsida lår samt sätesmusklerna.

Utförande:

- Bromsande knäböjning på vänster ben tills du når golvet med höger fot, återgå därefter till utgångsposition med hjälp av höger ben.
- Upprepa övningen 3 x 10-20. Växla ben.

OBS!

- Spänn magmusklerna så att du inte svankar.
- Höften skall inte skjuta ut i sidled.

Stegring:

- Stå på liggunderlag för att öka svårighetsgraden.
- Använd rygsäck med tyngd.

Finns ingen step-up bräda att tillgå, går det lika bra att använda t.ex. telefonkataloger eller ett trappesteg.



42

Uppresning/nedsittning 2 ben

Syfte:

Träna uthållighet och styrka i lårmusklerna.

Utförande:

- Enligt bild.
- Uppresning/nedsittning.
Nudda endast sitsen!
- Upprepa 3 x 10-20.



43

Uppresning/nedsittning 1 ben

Syfte:

Påverka uthållighet och styrka i lårmuskler.

Utförande:

- Stå på vänster fot. Höger fot ska inte ha kontakt med underlaget.
- Uppresning/nedsittning på 1 ben.
Nudda endast sitsen.
- Upprepa 3 x 10-20.
- Växla ben.



44

Excentrisk träning av främre lårmuskeln

Syfte:

Stärka främre lårmuskeln.

Utförande:

- Enligt bild.
- Nedsittning på stol långsamt och bromsande med ett ben enligt bild 1.
- Uppresning från stol enligt bild 2 med två ben.
- Upprepa 3 x 10-20.



45

Slutsträckning i knä

Syfte:

Öka rörligheten i knäet och styrkan i framsida lårmuskel.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild men med hälen vilandes mot underlaget.
- Slutposition enligt bild. Sträck knäet så att hälen lyfter från underlaget.
- Håll kvar i 3-5 sekunder.
- Långsamt tillbaka till utgångsposition.
- Upprepa 3 x 10.
- Stegning. Viktmanschett runt vristen.



46

Slutsträckning i knä, magliggande på bord

Syfte:

Förbättra rörlighet och knäkontroll.

Utförande:

- Utgångsposition med vänster knä lätt böjt, foten på golvet.
- Slutposition enligt bild. Sträck vänster knä.
- Upprepa 2 x 10-20 gånger.



47

Enbensbäckenlyft

Syfte:

Träning av musklerna på baksida lår.

Utförande:

- Utgångsställning enligt bild men med stussen i golvet.
- Pressa höger häl mot stolsitsen och lyft stussen från underlaget.
- Håll kvar i 3 sekunder.
- Upprepa 3 x 10.



48

Utfallssteg

Syfte:

Träning av musklerna på lårets insida, framsida och baksida.

Utförande:

- Utgångsposition stående med fötterna parallella.
- Kliv fram med höger ben enligt bild och snabbt tillbaka igen.
- Upprepa 3 x 10.
- Växla ben.

*OBS! Spänn magmusklerna.
Svanka inte.*



49

Skridskohopp

Syfte:

Styrka, balans- och koordinationsträning för ben.

Utförande:

- Stå på vänster fot.
- Hoppa till höger och landa på höger fot.
- Stå kvar i 3-5 sekunder.
- Hoppa till vänster och landa på vänster fot.
- Stå kvar i 3-5 sekunder.
- Upprepa 2 x 10/ben.



50

Enbenshopp

Syfte:

- Styrketräning för benmusklerna.

Utförande:

- Stå på vänster ben (armarna på ryggen)
- Hoppa framåt så långt du kan och landa på samma fot.
- Stå kvar i 3-5 sekunder.
- Gå tillbaka, växla ben.
- Upprepa 5 gånger/ben.
- Jämför sidoskillnad.



51

Excentrisk vadmuskelträning med rakt knä

(gastrocnemius)

Syfte:

Öka styrka och hållfasthet i långa vadmuskeln och hälsenan.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild 1.
- Tåhävning på båda fötterna med raka knän.
- Bromsande rörelse ner på en fot.
- Slutposition enligt bild 2.
- Upprepa 3 x 15.



52

Excentrisk vadmuskelträning med böjt knä

(soleus)

Syfte:

Öka styrka och hållfasthet i korta vadmuskeln och hälsenan.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild 1.
- Tåhävning på båda fötterna med böjda knän.
- Bromsande rörelse ner på en fot (böjt knä).

- Slutposition enligt bild 2.
- Upprepa 3 x 15.
- Stegning: Använd rygsäck med vikter för att öka belastningen.



53

Koncentrisk vadmuskelträning

Syfte:

Öka styrkan i långa vadmuskeln.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild 1.
- Slutposition enligt bild 2.
- Upprepa 3 x 10-15.
- Stegring: Använd rygsäck med vikter för att öka belastningen.



54

Träning av musklerna på underbenets framsida

(tibialis anterior)

Syfte:

Träning av musklerna på underbenets framsida.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild, men utan spänning i bandet.
- Slutposition: Vinkla upp foten mot dig så att bandet spänns.
- Håll kvar 3 sekunder och gå därefter långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 15.



55

Träning av musklerna på underbenets utsida

(peroneusmusklerna)

Syfte:

Träning av musklerna som stabiliserar foten på utsidan.

Utförande:

- Utgångsposition enligt bild, men utan spänning i bandet.
- Slutposition: pressa foten utåt så att bandet spänns och musklerna på underbenets utsida aktiveras.
- Håll kvar 3 sekunder och därefter långsamt tillbaka.
- Upprepa 3 x 15.



56

Enbensstående

Syfte:

Balans- och koordinations träning.

Utförande:

- Stå på ett ben enligt bild i 15-60 sekunder.

Stegring:

- Blunda.
- Kasta och fånga en boll. Studsa bollen mot golv eller vägg.
- Pendla med andra benet.
- För en boll i en diagonal rörelse framför kroppen

TIPS! Förändra underlaget som du står på. Mjukare underlag = ökad svårighetsgrad.



57

Balansplatta 2 ben

Syfte:

Förbättra balans och koordination i kroppen.

Utförande:

Enligt bild. Försök hålla balansen i 15-60 sekunder.

Stegrande:

- Pendla med armarna.
- Studsa boll mot vägg. Kasta och fånga boll.
- Kliv upp på balansplattan och hitta balansen.
- Hoppa upp på balansplattan och hitta balansen.

Använd fantasin och stegra svårighetsgraden successivt.



58

Balansplatta 1 ben

Syfte:

Förbättra balans och koordination i kroppen.

Utförande:

Enligt bild. Försök hålla balansen i 15-60 sekunder.

Stegrande:

- Pendla med armarna.
- Studsa boll mot vägg. Kasta och fånga boll.
- Kliv upp på balansplattan och hitta balansen.
- Hoppa upp på balansplattan och hitta balansen.

Använd fantasin och stegra svårighetsgraden successivt.



59

Balans och koordination med Rehbandet

Syfte:

Förbättra balans och koordination.

Utförande:

- Stå på ditt skadade ben, dra med det friska.
- Upprepa 10-20 gånger utan att sätta ner vänster fot i golvet.
- Variera med att dra i olika riktningar framåt/bakåt, inåt/utåt.



60

Cirkulationsövning för fotvalsplattan (plantarfascian)

Syfte:

Öka cirkulationen i fotvalsplattan.

Utförande:

- Enligt bild.
- Rulla en tennisboll i hålfoten framåt och bakåt samtidigt som du pressar foten mot bollen.
- Upprepa 3 x 30.



61

Cirkulationsövning för tårnas böjmuskler

Syfte:

Öka cirkulationen för tårnas böjmuskler.

Utförande:

- Skrynkla ihop en handduk genom att böja tårna.
- Upprepa 3 x 25.



62

Stretch av fotvalsplattan, tårnas böjmuskler

Utförande:

- Pressa tårna mot handen.
- Slappna av.
- Sträck tårna enligt översta bilden tills det stramar under foten (hålfoten)

TIPS!

Du kan även massera och töja på senan enligt undre bilden.



63

Stretch inre »korta« vadmuskeln

(soleus)

Utförande:

- Gå upp på tå på vänster fot.
- Slappna av.
- Stretch enligt bild.

OBS!

- Vänster fot skall peka rakt fram.
- Vänster knä skall vara böjt.
- Tryck vänster häl ned mot underlaget.
- Svanka inte.



64

Stretch yttre »långa« vadmuskeln

(gastrocnemius)

Utförande:

- Gå upp på tå på vänster fot.
- Slappna av.
- Stretch enligt bild.

OBS!

- Vänster fot skall peka rakt fram.
- Vänster knä skall vara rakt.
- Tryck vänster häl ned mot underlaget.
- Svanka inte.



65

Stretch framsida lårmuskeln (quadriceps)

- Pressa foten mot repet.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Placera foten på marken i nivå med höften. Pressa ner höften mot underlaget.



66

Stretch bakre lårmuskeln (hamstrings)

- Pressa höger häl/fot mot underlaget.
- Slappna av.
- Fäll överkroppen med rak rygg framåt, med lätt böjt knä, tills det stramar på lårets baksida (enligt bild).



67

Rörlighetsträning för bakre lårmuskeln (hamstrings)

Syfte:

Öka rörligheten i musklerna på lårets baksida.

Utförande:

- Börja i utgångsposition enligt bild 1.
- Sträck på knäet tills det stramar på baksidan lår/vad.
- Återgå till utgångsposition.
- Upprepa 2 x 15.
- Växla ben.

OBS! Inget kvarhåll i slutposition. Höftens vinkel avgör var du upplever stramheten.



68

Stretch av musklerna på lårets insida (korta adduktorer)

- Pressa knäna mot armbågarna.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Sträck på ryggen tills det stramar i lumskarna.



69

Stretch av musklerna på lårets insida (långa adduktorer)

- Pressa fotens insida mot underlaget.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

*OBS! Fäll överkroppen med rak rygg.
Sänk stjärten ner mot golvet.*



70

Stretch sätesmusklerna (gluteerna)

- Pressa höger fots utsida mot underlaget.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Fäll överkroppen med rak rygg.



71

Stretch höftböjarmuskeln (iliopsoas)

- Pressa vänster ben framåt.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Spänn mag- och stjärtmuskler så att du känner att det stramar på vänster framsida av höften.



72

Stretch av muskeln på höften/lårets utsida (tractus Iliotibialis)

- Pressa höger fots utsida mot marken.
- Slappna av.
- Stretcha enligt bild.

OBS! Spänn magmusklerna - svanka inte. Tryck höger höft i riktning mot väggen samt böj på höger knä.



73

Knäfyrfota rotation med hantel

Syfte:

Förbättra rörlighet samt styrka i bröstrygg och axlar.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1 med hantel i höger hand.
- Roterar överkroppen genom att sträcka höger hand upp mot taket samt följ med blicken.
- Slutposition enl bild 2.
- Upprepa 3x5-10/sida.
- Stegra med tyngre hantel.



74

Dörrdrag - stående axelövning med Rehbandet

Syfte:

Förbättra styrka och uthållighet i axel- och skulderparti.

Utförande:

- Fäst gummibandet i en dörr i nivå med dina ljumskar. Drag bandet med armbågar och händer utåt/uppåt/bakåt (tummen pekar mot taket) enl bild, bromsande rörelse tillbaka.
- Atletisk hållning och god bålkontroll är viktigt för att få bästa effekt.
- Upprepa 3x5-10.



75

Bäckenlyft med terraband

Syfte:

Förbättra styrkan i bål och musklerna på baksida lår samt säte.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1 - pressa ner svanken mot underlaget och "knip" skinkorna. Gör ett bäckenlyft samtidigt som du pressar isär dina knän så att gummibandet spänns. Håll kvar i slutposition enl bild, sänk därefter ner sätet mot golvet och upprepa rörelsen.
- Upprepa 3x5-10.



76

Situps med viktskiva

Syfte:

Förbättra styrka och uthållighet i bälens muskler.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1 med viktskiva i händerna.
- Gör en situps i lugnt tempo genom att hålla viktskivan nära kroppen (ökad belastning), alternativt en bit från kroppen (minskad belastning) upp till sittande position och därefter en bromsande rörelse tillbaka ner mot golvet, enligt bild 2. Fortsätt med händerna ovan huvud och ner mot golv med bibehållen bålkontroll.
- Slutposition enl bild 3.
- Upprepa 3x5-10.
- Stegra med vikten närmare bröstet både på vägen upp och ner.



77

Bålövning med diagonal-rörelse armar och ben

Syfte:

Förbättra styrkan och uthålligheten i bålens muskulatur.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1.
- Gör en pendelrörelse med rak vänster arm ovan huvud samt rakt höger ben, växla rytmiskt till rak höger arm samt rakt vänster ben.
- Slutposition enl bild 2.
- Upprepa 3x10-20/sida.



78

Sidoplankan

Syfte:

Förbättra styrka och uthållighet i överkroppens och bålens muskulatur.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1.
- Pressa höger höft och hand upp mot taket, sänk därefter vänster höft i en bromsande rörelse ner mot golvet.
- Slutposition enl bild 2.
- Upprepa 3x5-10/sida.
- Övningen kan varieras med ett statiskt kvarhåll i slutposition enl bild 2 i 15-30 sek, upprepa 5 ggr.



79

Höga plankan på boll

Syfte:

Förbättra styrkan och uthålligheten i bålens muskulatur.

Utförande:

- Position enl bild med kvarhåll i 15-30 sek.
- Upprepa 10 ggr.
- Stegring: utgångsposition enl bild, dra höger knä mot höger arm, växla sida och upprepa 3x5-10/sida.



80

Utfallsgång/utfallssteg med samtidig bålrotation

Syfte:

Påverka styrka i ben- och bål-muskler samt rörlighet i brösttrygg och skulderparti.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1.
- Gör ett utfallssteg med vänster ben och rotera samtidigt kroppen till vänster med god bålkontroll.
- Slutposition enl bild 2, växelvis vänster/höger ben samt rotation höger/vänster.
- Övningen kan göras gåendes framåt alternativt på stället.
- Upprepa 3x5-10/ben.



81

Excentrisk höftböjarmuskel- övning

(iliopsoas)

Syfte:

Förbättra styrka och uthållighet i bälens och höftböjarens muskulatur (excentriskt arbete).

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1.
- Pressa händer mot vänster ben för att aktivera bälens muskulatur, sträck höger fot upp mot taket (bild 2) och gör en bromsande nersänkning med rakt ben mot golvet (bild 3). När foten når golvet böjer du höger knä och sträcker därefter upp foten med rakt höger knä mot taket igen och upprepar rörelsen.
- Slutposition enl bild 2.
- Upprepa 3x5-10/ben.



82

Påverka spänd och stel muskulatur och muskelfascia med hjälp av en myofasciarulle

Syfte:

Minska smärta, muskelspänning och stramhet i muskler och fascia.

Utförande:

- Position enl bild, förflytta kroppen uppåt/nedåt sidliggande på myofasciarulle med den spända muskeln/fascian mot rullen. Jobba igenom hela muskeln och ffa där du hittar smärtpunkter. Du kan även vrida kroppen bakåt/framåt så att hela muskeln/fascian påverkas.
- Denna övning påverkar muskel och fascia som normalt är spänd när du besväras av ett löparknä. Du kan med fördel använda rullen på liknande sätt på andra muskler och fascior där du upp lever muskelspänning, stelhet och ömhet i kroppen.
- Jobba med muskeln/fascian i ca 5 min 1-2 ggr/dag.



83

Excentrisk träning på kil för framida lår och knäskålssenan

Syfte:

Förbättra styrka och hållfasthet i främre lårmuskeln och knäskålssenan.

Utförande:

- Bromsande enbensknäböjning stående på kil på vä ben enl position på bild 1 så djupt som möjligt.
- Uppresning 2 ben enl bild 2 tills du står med raka ben.
- Upprepa 3x6-10/ben
- Stegring med rygsäck + vikter för att öka belastningen.



84

Stående rotation med käpp

Syfte:

Förbättra rörligheten i nacke, skulderparti och brösttrygg.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1.
- Roterar överkroppen till vänster så långt som möjligt med bibehållen svank och lätt böjt höger knä, växla sida.
- Målet är att kors mittlinjen med käppens ände utan att glida i sidled.
- Slutposition enl bild 2.
- Upprepa 3x5-10/sida.



85

Draken

Syfte:

Förbättra styrkan i bål- och benmuskler samt balans och koordination.

Utförande:

- Utgångsposition enl bild 1, enbensstående vänster fot med atletisk hållning och en viktskiva i händerna. Fäll överkroppen framåt med bibe-hållen svank och stödjebenet lätt böjt knä samt höger ben sträcker du bakåt med rakt knä.
- Vänd tillbaka och sträck med raka armar viktskivan upp mot taket och böj höger höft och knä 90 grader samt gör en tåhävning på hö fot.
- Upprepa 3x5-10/ben.
- Stegring med ökad vikt.

Index

Introduktion	5
Ortoser	6
Skademekanismer	8
Skadeförebyggande tips och råd	12
Instruktioner för rehab-programmet	14

Nacke och axel

Muskulärt spänningstillstånd i nacke och axlar	18
Överbelastning/inflammation i muskler och senfästen kring axelleden	20

Armbåge

Tennisarmbåge/musarm	22
----------------------------	----

Hand

Tumbasartros	24
Karpaltunnelsyndrom	26

Rygg

Kroniska ryggbesvär, diskbräck, ischias	28
Ryggsnitt (akut lumbago)	30
Diffusa ryggbesvär, svag rygg (rygginsufficiens)	32

Ljumske och höft

Överbelastning/inflammation/muskelbristning i ljumskeområdet	34
Överbelastning/inflammation i höftregionen	36
Förslitningsskada i höften - artros	38

Lår

Muskelbristning/lårkaka	40
-------------------------------	----

Knä

Löparknä	42
Hopparknä	44
Förslitningsskada i knäet - artros	46
Schlatters sjukdom	48
Diffusa främre knäbesvär - patellafemoralt smärtsyndrom (PFSS)	50
Menisksador	52
Sidledsbandsskada	54
Korsbandsskador	56

Underben

Benhinninflammation	58
Vadmuskelbristning	60

Fot

Hälsenebesvär	62
Fotledsstukning	64
Inflammation i senspegeln, plantarfascit	66
Hälbesvär hos barn och ungdomar	68

<i>Stressfraktur</i>	70
----------------------------	----

<i>Träningsövningar</i>	72
-------------------------------	----

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Otto Bock Scandinavia AB

Box 623 · 601 14 Norrköping · Telefon: 011-28 06 00 · Fax: 011-31 20 05