



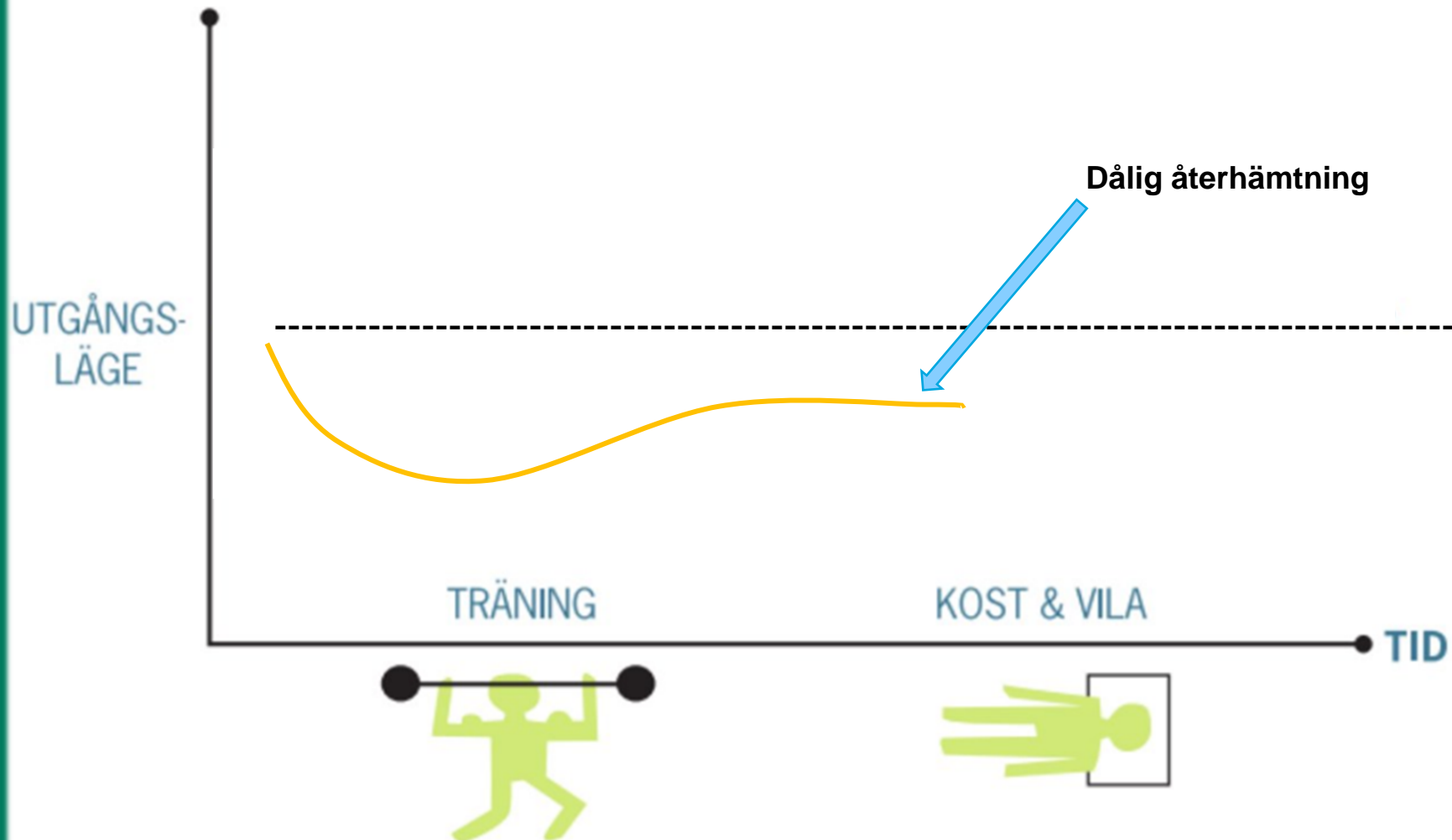
Skadeförebyggande träning & återhämtning



Örebro län

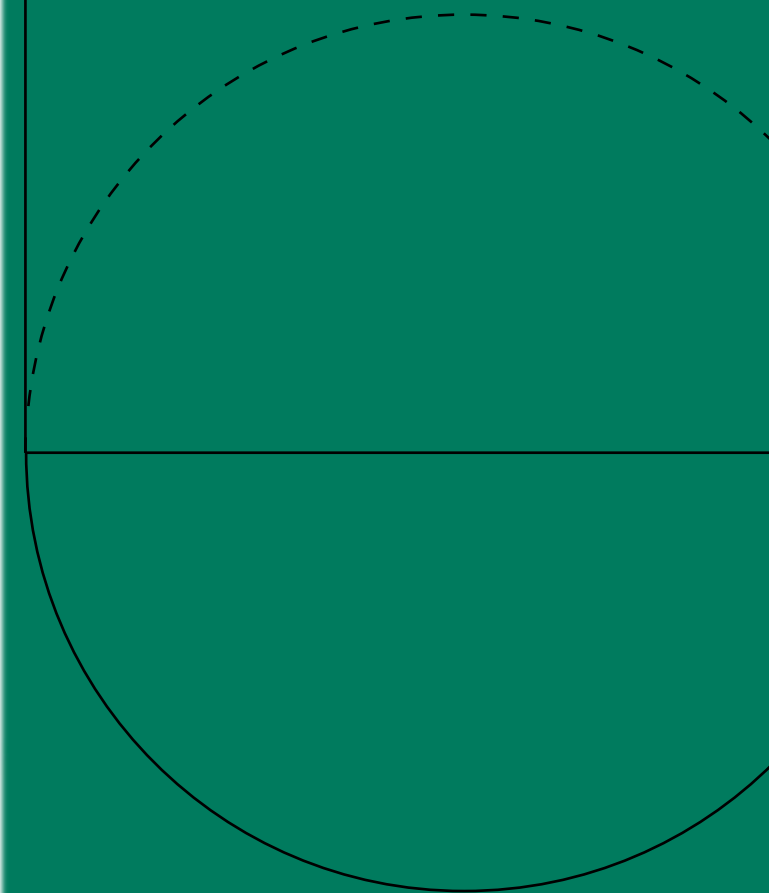
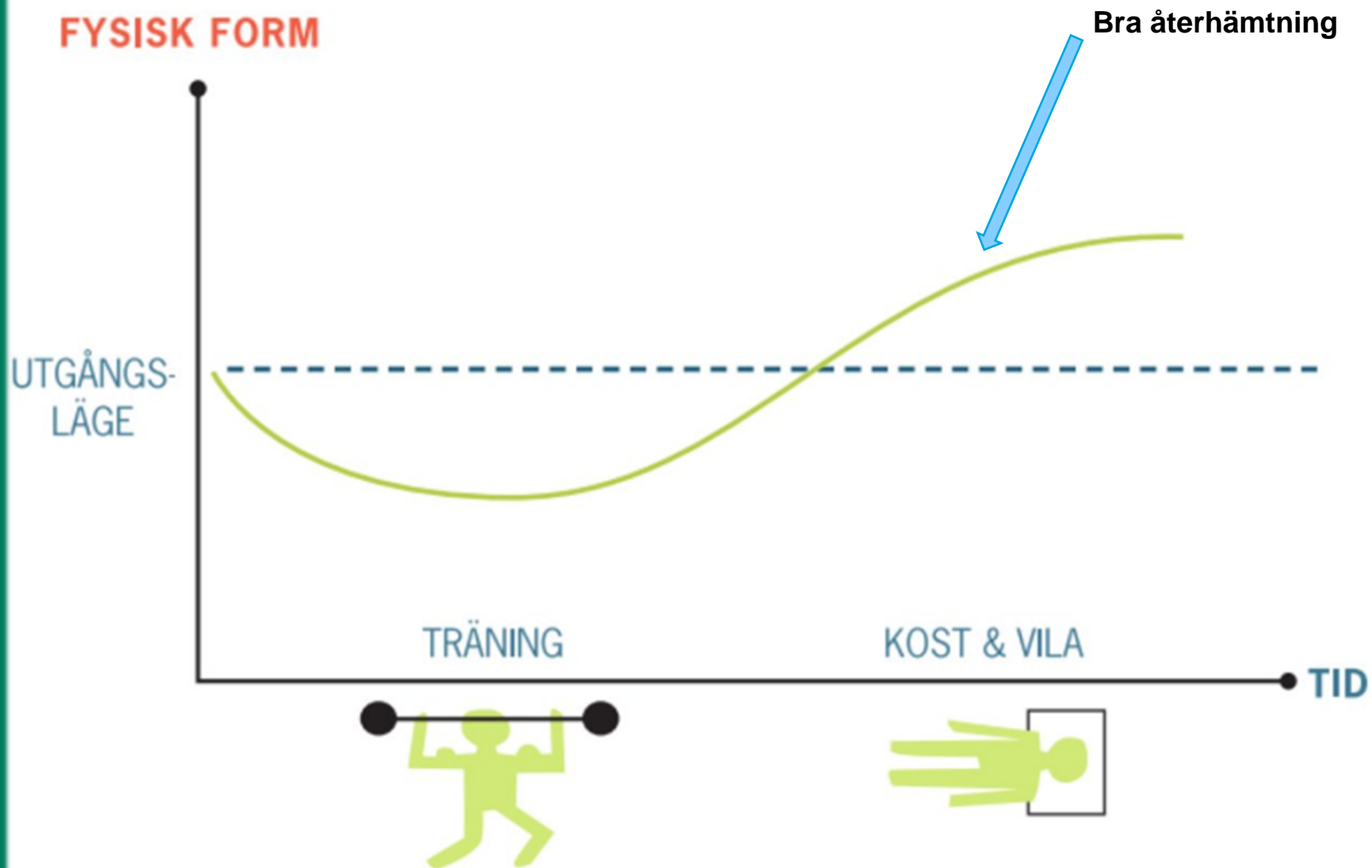
KOMPENSATIONSKURVA

FYSISK FORM



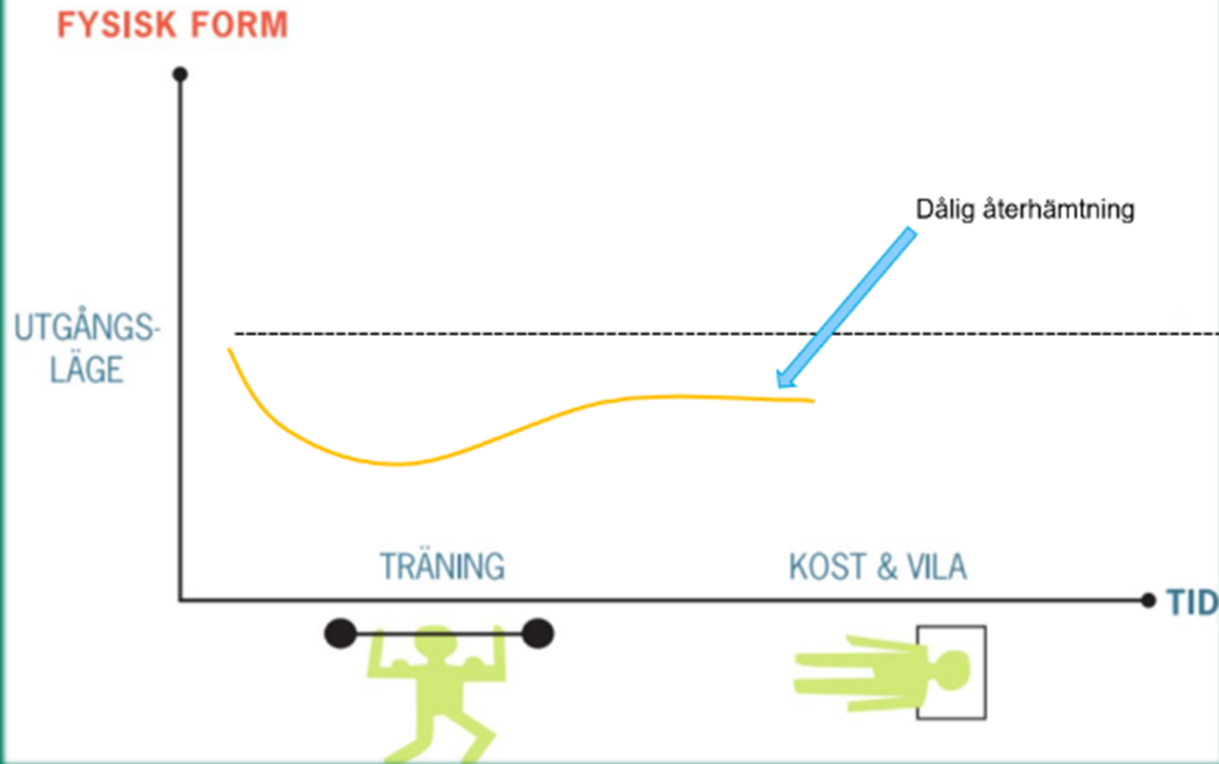
KOMPENSATIONSKURVA

FYSISK FORM

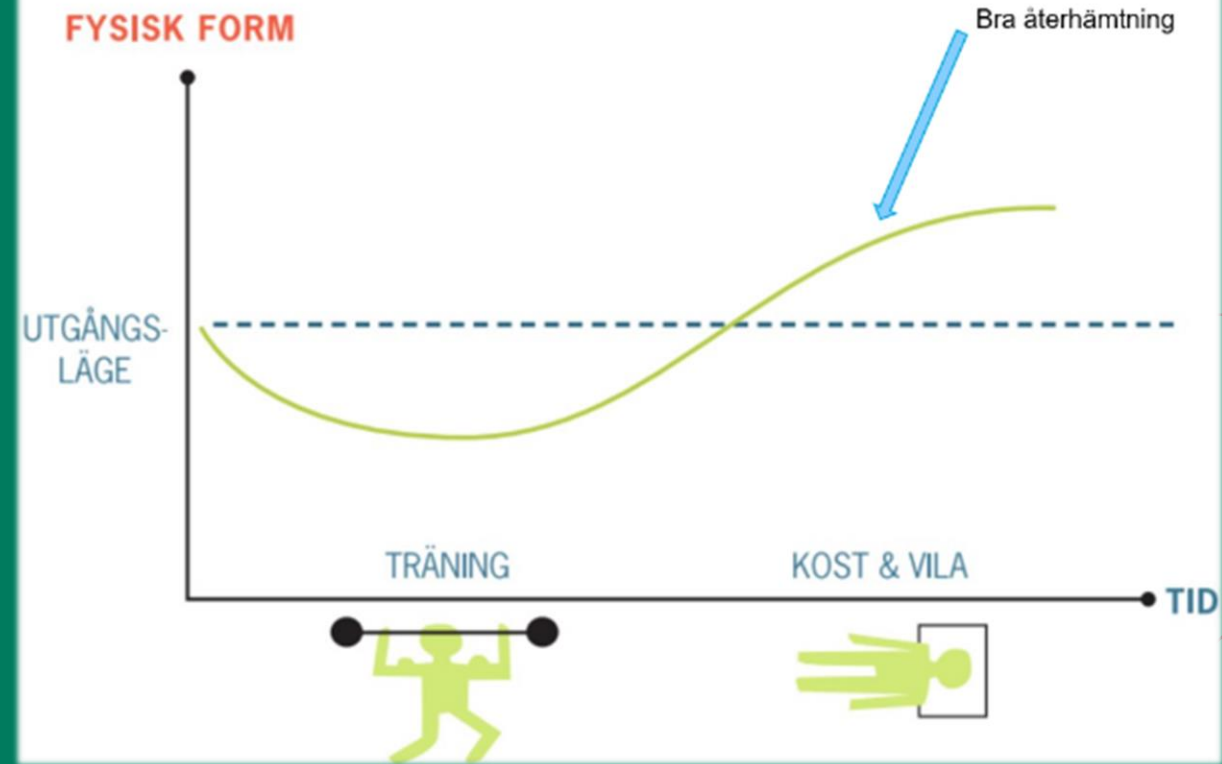


Diskutera – Vad kan du göra för en bättre återhämtning?

KOMPENSATIONSKURVA

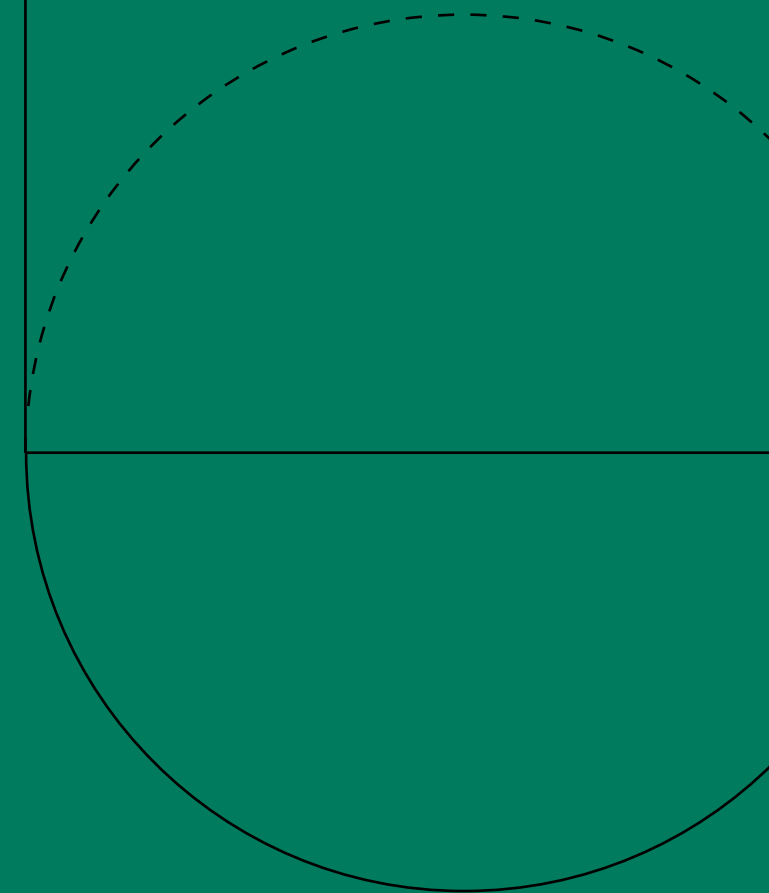


KOMPENSATIONSKURVA





Hur uppstår skador?



Hur uppstår skador?

- **Trauma**

Externa faktorer. T.ex. vid yttre våld, exempelvis tackling, vridbelastningar och tvära vändningar

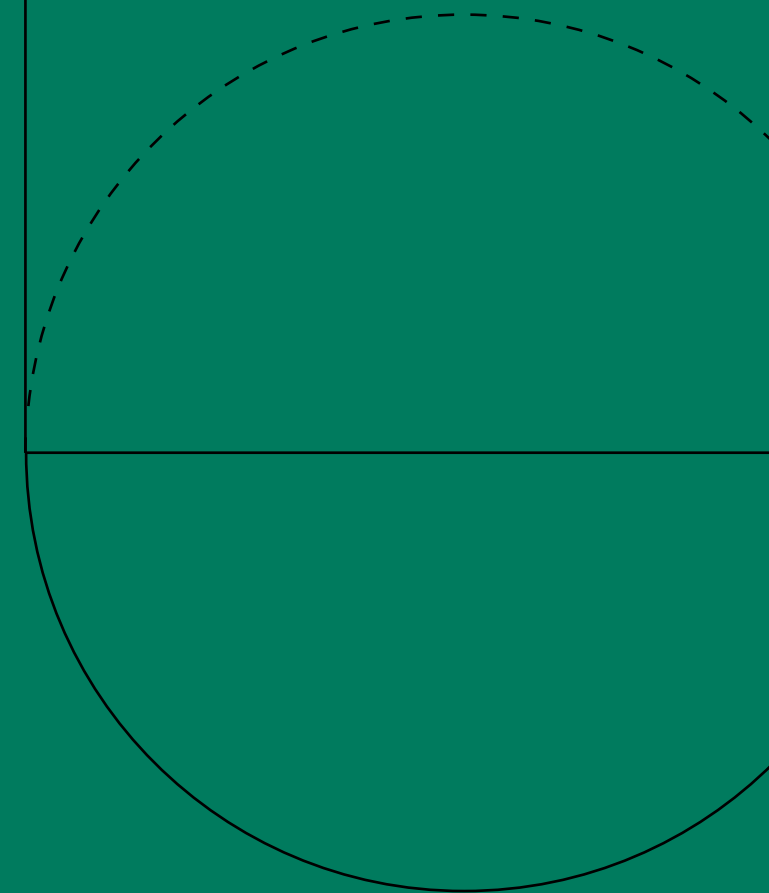
- **Överbelastning**

Hög-, monoton- och/eller för tidig belastning

- **Knä- och fotledsskador** står för huvuddelen av alla skador



Generell behandling vid skada





Generell behandling vid skada

Akut omhändertagande R.I.C.E

Rest (Vila)

Ice (Kyla)

Compression (Kompression)

Elevation (Högläge)

Rehabilitering av skada

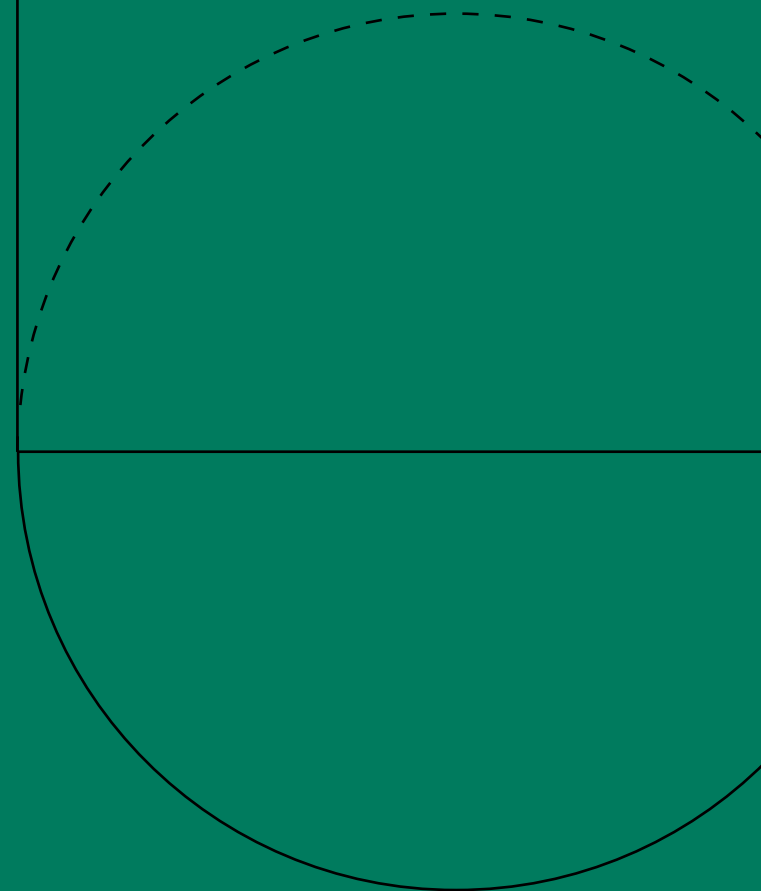
Alternativ träning

Balans- och styrketräning

Viktigt att inte återgå till ordinarie träning för tidigt



Förebygga skador



Förebygga skador

- Allsidig träning
- Träna symmetriskt
- Rörlighetsträning
- Viktigt att inte överbelasta
- Träna inte när du är sjuk
- Prata med tränaren om du har ont eller är skadad

Förebygga skador – uppvärmning

UPPVÄRMNING

Höja muskelns temperatur



Starta upp energiprocesser

Prestationshöjande och skadeförebyggande

Bör genomföras under ca 15-20 min och stegras succesivt

Förebygga skador - nedvarvning

NEDVARVNING

Påskynda borttransport av restprodukter

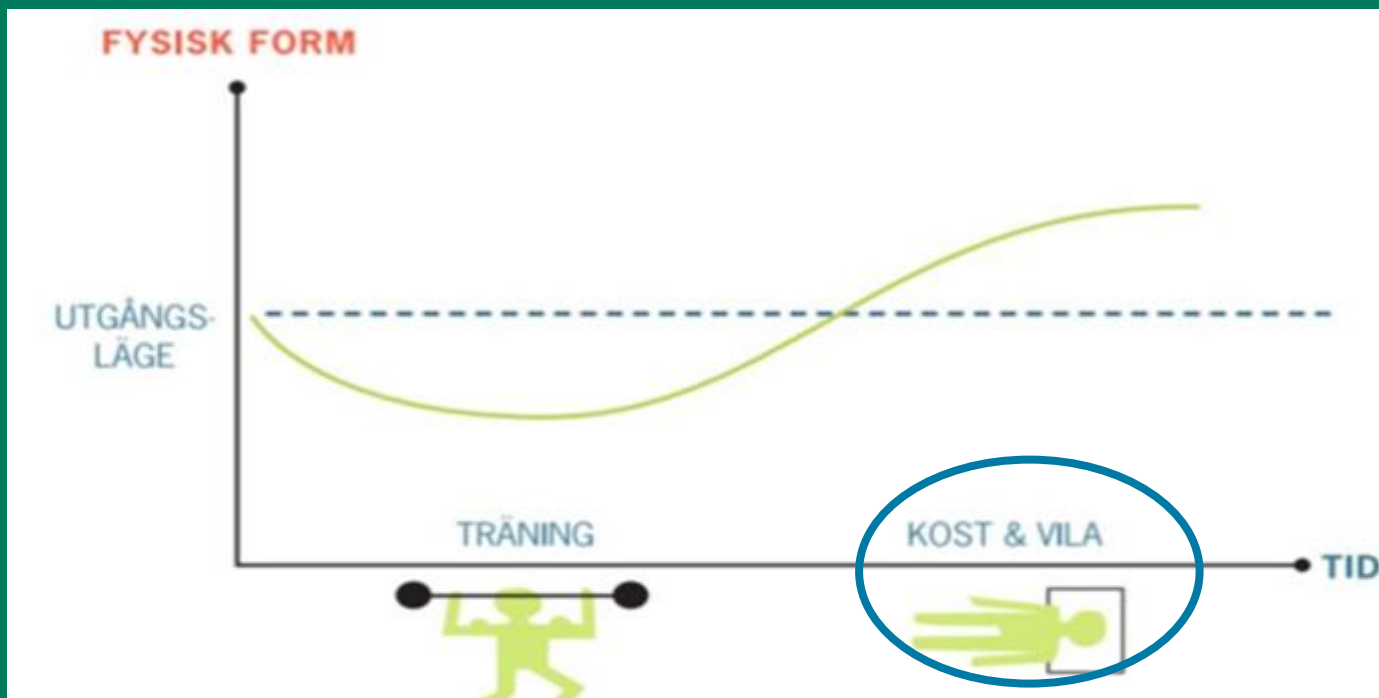


Förbereder kroppen att återgå till vila

Bättre träningseffekt och återhämtning

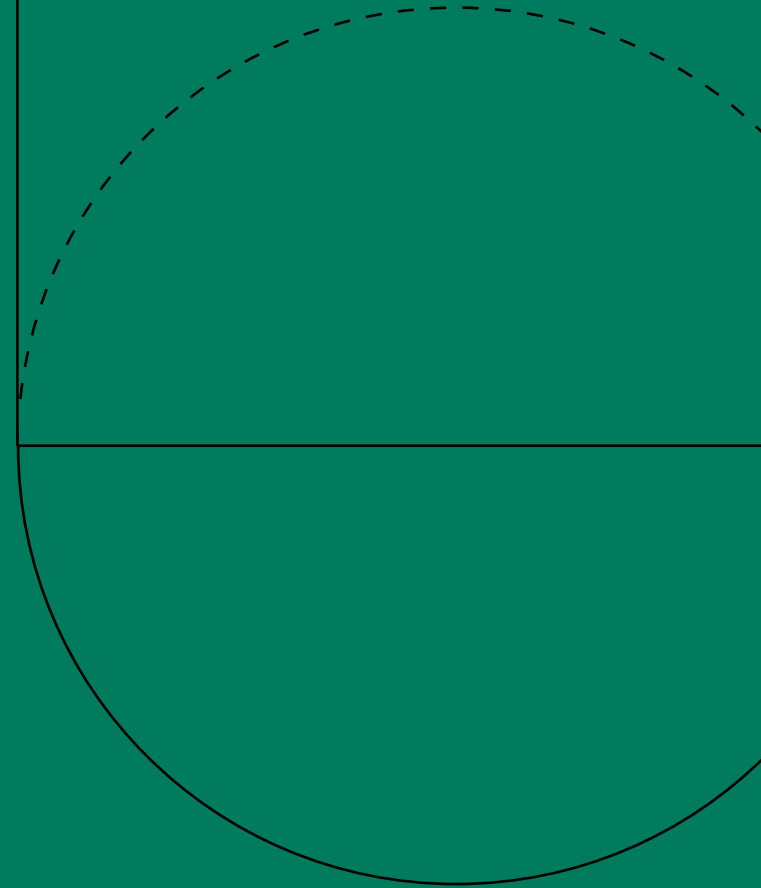
Avsluta träningen med en succesiv nedvarvning

Förebygga skador – kost & vila





Diskutera



Diskutera

- Vad tar vi med oss?
- Hur går vi vidare?