

Träna med smärta

Det är fullt acceptabelt att träna med smärta i de allra flesta fallen så länge det inte blir för intensivt. Även om du skulle gå över till mer intensiv smärta är det ingenting som är farligt, men risken för bakslag och att irritera ytterligare ökar.

Skala 0-10 där:

0 = ingen smärta alls

10 = värsta tänkbara smärta



Om du upplever smärta på en nivå av 6 eller högre under ett moment i träningen, testa då följande punkter

- Minska rörelseomfånget i övningen
- Ändra kroppshållningen under utförandet
- Ändra hastigheten under utförandet
- Minska antalet repetitioner eller set

Efter träningen

- Smärta och symtom ska inte vara värre än det var dagen du utförde träningen (bortsett från potentiell träningsvärk).
- Smärtan ska inte stegra markant under träningspasset. Exempelvis markant ökad smärta i repetition 8 i förhållande till repetition 1.



REHABINSTITUTET

www.Rehabinstitutet.se