

Skadeförebyggande

Vad innebär en stukning

En stukning sker när ledband översträcks eller går av genom för stor påfrestning eller felaktig belastning. När en stukning händer så brister ledbanden helt eller delvis. Efter en stukning är svullnad vanlig då det ofta sker en blödning

Exempel på när du kan få en stukning

Du kan få en stukning när du till exempel springer i tuff terräng och placerar foten fel eller när du ska fånga en boll och du fångar den med toppen av fingrarna hårt

Vilka kroppsdelar drabbas oftast av stukning

Oftast är det fotleden, fingrarna, eller knäet som stukas

Hur en stukning behandlas

Du behandlar en stukning med hårt tryckförband som inte släpps före 20 minuter har gått, lägga foten i högläge, och ha kyla mot smärtan.

Bästa träningen efter en stukning

Den bästa träningen efter en stukning är att använda en balansplatta. Detta eftersom små muskler runt ledbanden och ledbandet själv stärks

Orsaker till muskelskador

Huvudorsakerna till muskelskador är muskelbristning och muskelsträckning.

Muskelbristning är när muskelfibrerna slits av och **muskelsträckning** är när muskelfibrerna sträcks ut onormalt långt

Vad är en lårkaka

En lårkaka är en muskelskada där muskel tagit en kraftig smäll och en blödning sker

Anledningar till muskelskador

Muskelskador kan hända när muskeln blir utmattad och trött, används utan uppvärmning, nedkyld efter uppvärmningen, används för tidigt efter en skada, eller när muskeln utsätts för våld

Orsaken till träningsvärk

Träningsvärk sker när man förbrukat och förstör en del av muskelcellerna

Positiva saker för läkningen som sker vid träningsvärk

Kroppen lagar cellerna och muskeln blir starkare och uthålligare än den var innan

Varför du inte ska idrotta när du är sjuk

Infektion kan drabba hjärtat och vid träning kan den extra belastningen innebära livsfara

Vad händer med blodsockret vid träning

Blodsockret sjunker under träning

Varför det är viktigt att ha ätit innan ett träningspass

Om man inte har ätit innan träningspass så kommer kroppen inte kunna fylla på med energi och då presterar man sämre och orkar mindre

Varför träning är bra för diabetiker

Eftersom träning sänker blodsockret och folk med diabetes har hög sockerhalt så hjälper träning modulera en diabetikers sockerhalt

Positiva effekter av träning

Vad händer i kroppen vid konditionsträning

Muskler får mer blodkärl = bättre syreintag, bättre slagstyrka i hjärtat, och lungorna kan ta upp mer syre

Om man känner sig stressad över skolarbete

Röra på sig så man får bättre blodflöde till hjärnan och kan tänka smartare

Varför har en vältränad person lägre puls

För träning styrker hjärtats förmåga