

Logga
inHitta
vård

Meny

[Muskler](#)

Träningsvärk

Du kan få träningsvärk om du belastar dina muskler kraftigt eller på ett nytt sätt. Då kan du känna dig stel och öm i de muskler du har belastat. Träningsvärk går över av sig själv och behöver inte behandlas.

Vad är träningsvärk?

Träningsvärk innebär att vissa muskler svullnar och gör ont. Det är inte helt klart varför musklerna svullnar. Träningsvärken brukar kännas som mest ett till två dygn efter det att musklerna belastades. Oftast går träningsvärk över inom en vecka. Det är inte farligt att ha träningsvärk.

Både vältränade och otränade kan få träningsvärk.

Symtom

Du som har träningsvärk känner dig stel och öm i de muskler du har belastat. Det kan göra särskilt ont i rörelser där de musklerna arbetar. Du kan också vara lite svagare i musklerna innan värken släpper.

När och var ska jag söka vård?

Kontakta en [vårdcentral](#) om besvären har förvärrats eller inte gått över på en vecka.

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Vad kan jag göra själv?

Gör så här om du tränar och vill undvika träningsvärk:

- Öka träningstiden och belastningen stegvis.
- Träna regelbundet.

Stretchning och uppvärmning har mycket liten eller ingen effekt på träningsvärk. Många upplever ändå att det känns skönt att värma upp innan träningen och att stretcha efteråt.

Det bra om du som har ont tar det lite lugnare med träningen eller tränar de muskler som inte värker.

Behandling

Träningsvärk går över av sig själv. Därför är det inte nödvändigt med behandling. Massage kan lindra träningsvärken. Det kan också lindra att träna på ett lätt och mjukt sätt.

Senast uppdaterad:

2024-07-31

Redaktör:

Johanna Brydolf, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Rikard Viberg, läkare, specialist i allmänmedicin, Stockholm

Läs mer på 1177.se

Så fungerar muskler och senor

Muskler och senor gör att vi kan röra på oss och att viktiga organ i kroppen kan fungera. Musklerna ger stöd till skelettet och skyddar inre organ. I musklerna bildas också värme som hjälper till att hålla kroppstemperaturen på en lagom nivå.

Börja träna

De flesta mår bättre både fysiskt och psykiskt av att träna och röra sig lite extra i vardagen. Men det kan kännas svårt att komma i gång med träningen. I den här texten får du tips om hur du kan komma i gång.

Varför ska jag röra på mig?

All form av rörelse är bra för din hälsa på många sätt. Du blir piggare, starkare, orkar mer och sover bättre. Risken för sjukdomar och benbrott minskar också. Försök därför att få in mer rörelse i vardagen och undvik att sitta stilla i långa perioder.

1177 – tryggt om din hälsa och vård

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt.

1177 ger dig råd när du vill må bättre.

1177 på flera språk

I

Om 1177

I

Kontakt

I

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).