

uskl r

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.

r nin sv rk inn r ttviss muskl rsvulln ro h r ont D t rint h lt kl rtv r r muskl rn
svulln r r nin sv rk n ruk rk nn ssomm st ttilltv y n t r t tt muskl rn l st s
t st rtr nin sv rk v rinom nv k D t rint rli t tth tr nin sv rk

B v ltr n o hotr n k n tr nin sv rk

Du som h rtr nin sv rk k nn r i st lo h mi muskl r u h r l st t D tk n r s rskilt ont i
r r ls r r muskl rn r t r Du k no ks v r lit sv r i muskl rn inn nv rk nsl pp r

ont kt nv r ntr l om sv r nh r rv rr ts ll rint tt v rp nv k

in t l onnumm r om uvill h sjukv r sr ivnin D k n u hj lp tt m symtom ll r
hj lp m v r uk ns k v r

rs h rom utr n ro hvill un vik tr nin sv rk:

- k tr nin sti no h l stnin nst vis
- r n r l un t

tr t hnin o huppv rmnin h rmy k t lit n ll rin n ktp tr nin sv rk n uppl v r n tt
tk nnsk nt ttv rm uppinn ntr nin no h ttstr t h t r t

D t r om u som h ront t r t lit lu n r m tr nin n ll rtr n r muskl r som int v rk r

r nin sv rk r v r v si sj lv D r r r tint n v n i tm h n lin ss k n lin r
tr nin sv rk n D tk no ks lin r tttr n p tt l tto hmjukt s tt

n stupp t r :

kt r:

oh nn Bry ol s n tion ll r ktion n

r nsk r :

ik r i r l k r sp i list i llm nm i in to kholm

uskl ro h s nor r ttvik n r r p osso h ttvikti or n i kropp n k n un r uskl rn r
st till sk l tt to hsky rinr or n l muskl rn il so ks v rm som hj lp r till tt h ll
kroppst mp r tur np n l om niv

D l st m r ttr ysiskt o h psykiskt v tttr n o h r r si lit xtr iv r n n tk n
k nn ssv rt tt komm i n m tr nin n l n h r t xt n r utips om hur uk n komm i n

All orm vr r ls r r r in h ls p m n s tt Du lir pi r st rk r ork rm ro h sov r ttr
isk n r sjuk om ro h n ro tt min sk ro ks F rs k r r tt in m r r r ls iv r no h
un vik ttsitt still il n p rio r

s r ur om h ls o h in orm tion om sjuk om ro h vilk mott nin r uk n kont kt
o in r tt l s in journ lo h r in v r r n n in t l onnumm r r
sjukv r sr ivnin y n trunt
r i r n r uvill m ttr

I

I

I

B h n lin v p rsonupp i t r

nt rin v k kor

Inst ll nin r r k kor

- n tj nst r n ln r