



NAPRAPATENS LØPEGUIDE



! / *hvordan få glede av joggeturen
og unngå belastningsskader*

Guiden inneholder

- ✓ jogging som treningsform, s. 3 - 4
- ✓ treningsprogram for nybegynnere, s. 5
- ✓ uttøying, s. 5
- ✓ løpeteknikk, s. 6
- ✓ vanlige treningsskader ved jogging:
 - beinhinnebetennelse, s. 7
 - vondt i hælsen, s. 8
 - plantarfascitt / hælspore, s. 9
 - løperkne, s. 10
 - hopperkne, s. 11
 - overtråkk, s. 12
- ✓ behandlingsalternativer:
 - naprapati, s. 13
 - innleggssåler, s. 13
 - trykkbølgebehandling, s. 14
- ✓ 10 råd for å unngå skader, s. 15

Jogging som treningsform

Sesongen for å ta på seg joggeskoa og benytte naturen som treningsstudio er nå i gang. Vi kommer her med en løpeguide hvor vi tar opp løping som treningsform, hva slags skader man kan pådra seg, og hva man kan gjøre for å forebygge og bli kvitt eventuelle plager.

Nordmenn springer som aldri før. Men det er viktig å ikke gå ut for hardt. Tren på riktig måte, så slipper du skader. Så fort snøen har smeltet dukker joggerne opp i marka, på grusveier og i gatene. Mange har ikke løpt noe særlig siden høsten og når tiden er inne for den første turen, anbefaler vi at du begynner i et ganske rolig tempo for å unngå skader. Du kan ikke være forsiktig nok når du begynner å springe etter vinteroppholdet. Ofte begynner man igjen der man slapp med samme tempo, intensitet og treningsmengde. Hjernen husker det slik og man ønsker å fortsette der man slapp, men det er ikke alltid kroppen er med på det. Om man har trent for eksempel spinning eller gått på ski om vinteren er både bevegelsesmønsteret og belastningen annerledes når man jogger. Det er ikke bare sener, ligamenter og muskler som skal bygges opp når du løper. Også hjerte og lunger må få tid til å vende seg til treningsformen. Trener du for hardt for tidlig er det stor risiko for å overbelaste kroppen og skader kan oppstå.

Jogging er en enkel treningsform, men man burde la den ta litt tid. Har man ikke løpt på en stund har man en bratt kurve den første måneden, og det anbefales å kjøre et enkelt treningsprogram hvor man kombinerer gange og jogging. Det du burde gjøre før du tar første runde er å investere i et par joggesko som passer deg og føttene dine. Ta kontakt med den lokale sportsbutikken og prøv ut ulike joggesko til du finner dem som sitter best på foten. Bruker du innleggssåler anbefales helt nøytrale sko uten ekstra støtte for pronasjon e.l. Les mer under løpeteknikk, side 6.

I begynnelsen skal målet ditt være å løpe et par ganger i uka og vende kroppen til å holde et overkommelig tempo og tåle belastningen. Løp ikke raskere enn at du kan prate samtidig. Det er kjekt å ha en treningspartner som er på samme nivå som deg selv,

men det er også behagelig å trene på egenhånd med musikk på øret. Om man har smarttelefon, for eksempel iPhone kan man laste ned applikasjonen RunKeeper som er en personlig treningsdagbok man kan ha god nytte av når man jogger.

Det er bedre at du løper kort og ofte enn langt og sjeldent. Planlegg turene dine på faste dager slik at det blir lettere å gjennomføre. Legg gjerne inn noen enkle styrkeøvelser på turen som for eksempel pushups på gresset og spenst hopp til en parkbenk el. Trening av mage og rygg legger gode forutsetninger for en god løpeteknikk. For å holde på motivasjonen burde man ikke ta seg helt ut hver eneste gang, men prøve å se frem til neste tur. Et mål med treningen trenger ikke nødvendigvis være å delta i en konkurranse men kanskje bare å føle seg bedre. En bra begynnelse på treningen er å sette av 30 minutter og veksle mellom å gå og jogge. Trener man med intervaller øker man etter hvert sin egen kapasitet.

RunKeeper

- ✓ applikasjon for iPhone og andre smarttelefoner
- ✓ personlig treningsdagbok
- ✓ lagrer info via GPS
- ✓ kommentarer underveis
- ✓ enkelt å se hvor du har løpt, hvor lang tid det tok, hvor rask du var i løpet av turen, hvor mange kalorier mm
- ✓ man kan også lagre sykkelturner, skitur, fjellturner mm
- ✓ gratis



*det skal være moro å jogge,
og det er det om man gjør det på riktig måte*

Treningsprogram for nybegynnere

Sett opp et par, maks tre joggeturer i uka.
Gjør følgende intervall i løpet av en halvtime.

UKE	JOGGE	GANGE
UKE 1	2 minutter	4 minutter
UKE 2	3 minutter	3 minutter
UKE 3	4 minutter	2 minutter
UKE 4	5 minutter	3 minutter
UKE 5	7 minutter	3 minutter
UKE 6	8 minutter	2 minutter
UKE 7	9 minutter	1 minutter
UKE 8	13 minutter	2 minutter
UKE 9	14 minutter	1 minutter
UKE 10	Løp hele veien	

Uttøying

Uttøying etter en treningsøkt er bra for å opprettholde din kropps normale bevegelighet. En muskel er hverken for kort eller for lang, og når man tøyer ut er det først og fremst nervene som går til muskelen man ønsker å påvirke. Anbefalte muskler å tøy ut etter jogging er hofteladdsbøyer, setemuskler, innside, bakside, og framside lår, samt bakside og framside legger. Oppsøk naprapat om du vil ha hjelp med hvordan du tøyer ut dette på best mulig måte.



Løpeteknikk

Riktig løpeteknikk er viktig for å unngå belastningsskader. Det er ikke enkelt å endre sin egen teknikk, ettersom det kanskje ikke er det første man tenker på når man er ute og jogger. Et solid grunnlag med styrke i mage og rygg samt en god løpeteknikk er avgjørende å legge fokus på om man ønsker å forebygge skader, og spesielt om man allerede opplever symptomer.

Foten er blant kroppens mest sensitive kroppsdel. Den skal registrere underlaget for å unngå overtråkk og om du skulle tråkke på noe skarpt skal man raskt kunne parere for dette. Derfor er det mye sensoriske- og motoriske nerver i foten. Disse får ikke benyttet hele sitt potensiale når en tjukke gummisåle hindrer foten i å kjenne, som er fotens naturlige funksjon. I stedet for å aktivt dempe belastningen med muskler og sener, lar man skoen og dermed leddene ta belastningen. Dette kan på sikt gi belastningsskader. Hadde man løpt uten sko ville løpsteget dermed sett veldig annerledes ut, og teoretisk sett ville man trolig hatt en mer riktig løpeteknikk uten belastningsskader. Det man kan tenke på er å ikke lande for hardt på hælen med rakt ben, slik man ofte gjør når joggeskoene tar opp all belastning. Prøv heller å være lett på foten, len deg litt fremover og ta noe kortere løpsteget.

Skoene man løper i burde sitte behagelig på foten, og de bør være helt nøytrale. Løpsteget er slik at man treffer med hælen først, videre går belastningen fremover i foten, man faller inn i en pronasjonsbevegelse hvor foten faller inn mot midten til man sparker fra med tærne. Er bindevevet som holder spenningen i fotbuen noe slakket ut faller man inn i for mye pronasjon i retning «plattfot» og eventuelt «tverrplattfot» om foten synker sammen under tærne. Det er denne svikten i fotbuen man undersøker når man ser på behov for innleggssåler. Er bindevevet for slakt har man ofte god effekt av en innleggssåle som hjelpemiddel. Dette kombineres alltid med øvelser og trening med balansepute for å få strammet opp bindevevet igjen. Les mer under behandlingsalternativer.

Om man ønsker å fordype seg i dette med løpeteknikk anbefales det å google «the pose method of running».

Vanlige treningsskader ved jogging

Beinhinnebetennelse

Slik føles det:

Smerte og ømhet langs innsiden av skinnleggens nedre del. Vanligvis gjør det mest vondt 5-15 cm fra den indre fotknølen i ankelen. Ofte veldig smertefullt å ta på. Iblant bare vondt ved belastning som gange eller løping.

Årsak:

Dette skyldes at en muskulatur som sitter bak skinnleggen blir overbelastet, og det kan bli slik om man har feil fotstilling og faller ned i for mye pronasjon når man setter ned foten. Man kan ha noe feil løpeteknikk om man løper med noe for lange steg. Det kan også komme av at du har økt treningsmengden for fort, har dårlige eller feil sko og løper på for hardt underlag. Typisk kommer dette når man bytter fra innendørs til utendørstrening.



Slik blir du kvitt det:

Hvil fra jogging og annen trening som belaster underbeinet. Tøy ut leggmusklene på frem- og baksiden. Undersøk om du har en feilstilling i foten og invester i innleggssåler som hjelper foten å få fordelt belastningen som den skal. Naprapatsenteret tilbyr denne undersøkelsen av føttene og ser på indikasjon for anskaffelse av innleggssåler som et hjelpemiddel. Les mer under behandlingsalternativer. Løp på så jevnt og plant underlag som mulig og unngå asfalt. Om man har feil løpeteknikk kan man prøve å lene seg noe mer fremover når man springer og ta litt kortere steg. Naprapaten kan veilede deg i hvordan du kan gjøre øvelser for å få irritasjonen i muskulaturen til å dempe seg. Trykkløsebehandlinger og medisinsk nåling fungerer ofte veldig bra mot symptomene ved beinhinnebetennelse.

Om smertene sitter i framsiden av leggen kan trykkbølgebehandling også være et godt alternativ da det kan være et seneproblem.

Vondt i hælsen

Slik føles det:

Begynner ofte med stølhet i leggen eller senen. Etter en stund kan det gå over til å bli ømt og være ubehagelig konstant også når man ikke belaster senen.

Årsak:

Ofte kommer det av overbelastning; om du har trent for hardt eller ensidig eller på en måte du ikke er vant til. Det kan også komme av feilstilling i foten hvor man proner for mye og belastningen blir ikke fordelt slikt den skal. Om man har drevet med trening hvor det er mye start og stopp, som i håndball og innebandy kan man noe av senestrukturen slites av og det kan oppleves som små klumper på sidene av senen.



Slik blir du kvitt det:

Hvil fra jogging. Rådfør deg med naprapat om behandlingen. 4 - 5 trykkbølgebehandlinger over 1 måned kombinert med et treningsprogram over 3 måneder er en godt dokumentert metode for å behandle akillesmerter. Innleggssåler tar ofte årsaken til skaden mens trykkbølgebehandlingen tar symptomene og gjør senestrukturen som ny. Naprapaten kan også gi deg øvelser for hvordan man kan opprettholde bevegelsen i ankelen som ofte stivner når man har problemer med hælsen. Det er også fordelaktig å legge på idrettsteip som beskytter senen mot full utstrekning hvilket reduserer risikoen for å skade senen ytterligere.

Hælspore / plantarfascitt

Slik føles det:

Punktsmerter under hælen, ofte mot innsiden av hælbeinet hvor bindevevet som holder fotbuen oppe fester inn. Det gjør vondt å gå, spesielt på morgenen og på hardt underlag.

Årsak:

Det kan være slik at du har trent for mye eller for hardt under en lengre periode. Det kan også komme av gange eller jogging på for hardt underlag som asfalt og skoene du har brukt har for dårlig støtdemping. Det kan også komme etter en periode man har gått mye barbeint og føttene ikke er kjent med den type belastning.

Slik blir du kvitt det:

Hvil fra alle aktiviteter som får det å gjøre vondt i hælen. Tøy ut muskulaturen i leggen og gjør en undersøkelse på om du har behov for innleggssåler med ekstra støtdemping for hælen. Dette gjør du hos Naprapatsenteret som kan undersøke, scanne føttene og bestille eSoles som er tilpasset denne diagnosen. Les mer under behandlingsalternativer. Massér under foten, sitt på en stol og rull foten over en golfball eller tennisball. 4 - 5 trykkbølgebehandlinger over en måneds tid er en godt dokumentert behandling for å få løstnet på irritasjonen rundt innfestningsområdet til hælbeinet hvor smertene sitter. Naprapaten kan også gi deg gode øvelser for å trene opp musklene og bindevevet i fotbuen som forebygger plagene på sikt. Idrettsteip kan også avlaste smertene, og man kan få veiledning om hvordan man legger på dette selv.



Løperkne

Slik føles det:

Smerte på utsiden av kneet. Det kan i værste fall føles ut som noen stikker en kniv inn i kneet. Det kan også føles på utsiden av låret. Smerten kan øke under belastningen, spesielt i oppover og nedoverbakker.

Årsak:

Det kan komme av mange ulike faktorer. Den vanligste er stive muskler, sener og ledd som beveger seg i en feilaktig vinkel. Dette kommer av at en sene fra låret glir frem og tilbake som en vindusvisker over en del av lårbeinet nede ved kneet. Om senen er for stram blir slimposen som sørger for at belastningen skjer friksjonsfritt betent og irritert. Men årsaken kan også være feilaktig teknikk, feilstilling i foten, for slitte sko, for rask økning av treningsmengden eller så enkelt som at du har løpt på for skrått underlag som en veiskulder som heller til venstre eller høyre hele løpeturen. Det kan også være stivhet og dårlig bevegelighet i korsrygg og bekken som henger sammen med senen på utsiden av låret og gjør den stram.



Slik blir du kvitt det:

Om du tar tak i problemet før det setter seg er du snart ute på banen igjen. Men går ikke symptomene over på et par uker, gå til naprapat. Hvil fra joggingen, tøy setemuskulaturen, bakside lår og muskulaturen som sitter på utsiden av hoftelæddet. Massér utsiden av låret med en golfball eller massasjerulle som du ruller opp og ned. Om du har en feilstilling i foten kan man komme langt med innleggssåler. De fører da til at belastningen gjennom hele beinet blir mer jevnt fordelt, slik at senen som går på utsiden av

kneet ikke blir irritert. Trykkbølgebehandling viser seg også å være en god behandling for å «nullstille» irritasjonen i senen. Styrketrening av lår og legger samt stabilitetstrening for kneleddet med en balansepute er også effektivt for å forebygge tilstanden på sikt.

Hopperkne

Slik føles det:

Verken kommer oftest smygende. Det gjør vondt og ømmer nedenfor kneskålen. Verken kan være diffus eller det kan hugge til når man går i trapper eller nedoverbakke. Kan også gjøre vondt når du har sittet lenge.

Årsak:

Hopperkne kommer ofte av at man har overbelastet kneet slik at kneskålens sene har fått små mikroskopiske bristninger. Små blodårer kan ha vokst inn i senevevet og det er nerver i blodårens vegg som smerter når man belaster senen.

Slik blir du kvitt det:

Hvil fra joggingen. Går ikke smertene over ved kun hvile, gå til naprapat for å få diagnose og behandling. Trykkbølgebehandling og eksentrisk trening er et godt dokumentert opplegg for å rehabilitere hopperkne. Det er også fordelaktig å trene opp stabilitet for kneleddet med for eksempel en balansepute.



Overtråkk

Slik føles det:

Om man vrikker foten er det mest vanlig å ha smerter over vristen og rundt utsiden av foten. Det blir en separasjon og uttøyning av ligamentene på utsiden og en kompresjon på innsiden av ankelen. Det kan også være motsatt om man trækker innover, men det skjer relativt sjeldent. Ut i fra hvor kraftig voldet er kan man få en hevelse rundt området og i værste fall ryker ligamentene og man kan få et lite benbrudd i ankelen. Det er da veldig smertefullt å belaste foten.

Årsak:

Overtråkk kommer som regel av at man har tråkket feil, eller blitt utsatt for en brå vending uten at kroppen er klar for det. Om man har tråkket over flere ganger blir ligamentene ofte slakket ut og risikoen for å trække over igjen øker.

Slik blir du kvitt det:

Har du vært uheldig å trække over kraftig burde man legge på trykkbandasje / kompresjon og ha beinet høyt opp en halvtime før man belaster det igjen. Man kan legge på kuldegel, ispose eller isspray for å lindre smertene. Trykkbandasje og kuldegel er alltid lurt å ha med seg på trening, for eksempel i en jakkelomme eller i camelbaken om man løper med det. Gjør man dette riktig skiller det ofte på dager i forhold til uker før man er tilbake på trening. Det er fordelaktig å avlaste den skadde foten med krykker i 2-5 dager etter skaden har skjedd. Man kan forebygge overtråkk med idrettsteip som forhindrer overtråkk før trening. Naprapaten kan veilede deg i hvordan du gjør dette på best mulig måte uten å bruke opp hele teiprullen. For å rehabilitere forstuede ankler og slakke ligamenter anbefales daglig bruk av balansepute. Ved kraftige overtråkk kan man ryke ligamenter og få små beinbrudd i ankelleddet - dette burde utredes med MR-undersøkelse som naprapaten kan henvise til.



Behandlingsalternativer

Naprapati

Naprapaten hjelper deg med smerter i muskler og ledd. Opplever du smerte før, under eller etter treningen kan man gjøre en undersøkelse for å se på eventuelle svakheter i ulike deler av kroppen som kan være årsaken til disse symptomene. Som regel kan dette behandles manuelt hvor naprapaten kombinerer manuelle teknikker som massasje, pressur av triggerpunkter, muskeltøy, nervemobilisering og justering av låsninger. Litt ut i behandlingsserien iverksetter man ofte et treningsprogram med øvelser som er nøye utvalgt for å lege skaden og optimalisere de svakheter man har funnet.

Innleggssåler fra eSoles

Å ta hensyn til føttene er en viktig del av helheten i behandlingen, ettersom føttene tar opp all belastning og er grunnmuren i kroppen. Ved feilstillinger i fotbuen i retning plattfot eller tverrplattfot kan man se symptomer ikke bare i foten, men også ankel, legg, kne, hofte og korsrygg som relaterer til dette. Vi undersøker og vurderer om det er hensiktsmessig med en innleggssåle som hjelpemiddel i kombinasjon med øvelser og trening for fotbuen. Elektronisk

scanning av føttene i anatomisk posisjon samt all informasjon fra undersøkelsen samles fra klinikken, mens produksjonen foregår i USA. Leveringstiden er ca. 2 uker. eSoles er en av markedets beste innleggssåler og er 100% spesialtilpasset. Det vil si at det er en unik såle for både høyre og venstre fot, og de kan tilpasses til alle typer sko, blant annet golfsko, sykkelsko, skistøvler, fjellsko, løpesko samt fritidssko. Sålene er slitesterke og holder sin form i opptil 5 år. Vi har også alternativer for barn og ungdom som ikke er ferdig utvikst.

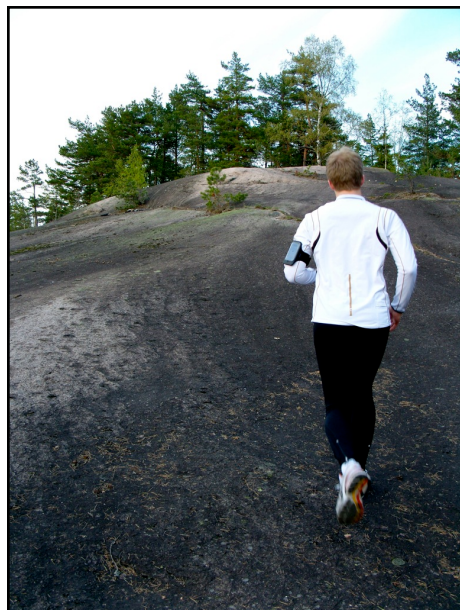


Trykkbølgebehandling

Trykkbølgebehandling benyttes ved senebetennelse (tendinopater), hvilket er smerte og irritasjon rundt muskelens sene og senens innfestning til skjelettet (periostet). Trykkluft går til en pistol som gir 2000 slag ved det aktuelle området for å bryte ned blodårene med tilhørende nerver som kan ha vokst inn i det skadede senevevet (neovaskularisering). Kroppen starter deretter en naturlig helingsprosess i behandlingsperioden på ca 1 måned. Denne type behandling benyttes ved diagnosene tennisalbue, golfalbue, musearm, kalkskulder, hopperkne, løperkne, beinhinnebetennelse, achillesmerter og plantarfascitt / hælspore hvor behandlingen er vitenskapelig dokumentert. Det er vanlig at man gir 4 -5 behandlinger

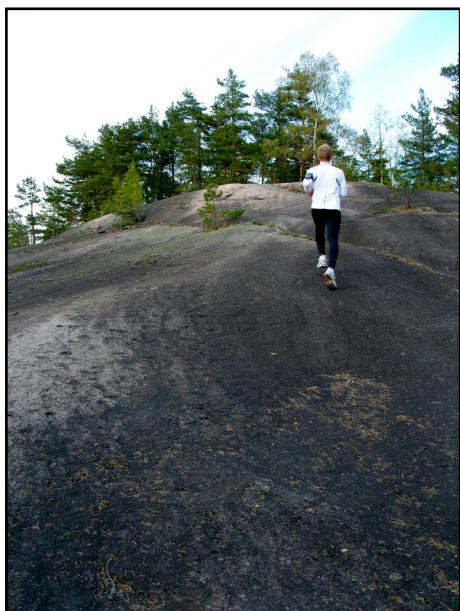
a 5 minutter med en ukes mellomrom i tillegg til et rehabprogram i 12 uker med eksentrisk trening. Man unngår operasjon, kortisonbruk og medisiner.

Aksel Lund Svindal benyttet trykkbølgebehandling før, under og etter OL i Vancouver.



10 råd for å unngå skader

1. Gjør noe med eventuelle symptomer før du begynner å trene
2. Skaff deg gode joggesko som passer deg og dine føtter
3. Begynn å jogge forsiktig
4. Lytt til kroppen din. Gjør det vondt, hvil en stund fra joggingen
5. Tren allsidig og varier med coretrening, sykling, svømming, yoga
6. Ikke løp med for lange steg
7. Ikke øk distansen med mer enn 10 % hver uke
8. Legg tid på uttøying etter treningsøkten
9. Kjenn dine begrensninger
10. Hold tempoet nede de første turene





Fokusgården Hafstadvegen 44
6800 Førde

TIMEBESTILLING

TLF

91818249

SMS

91818249

@

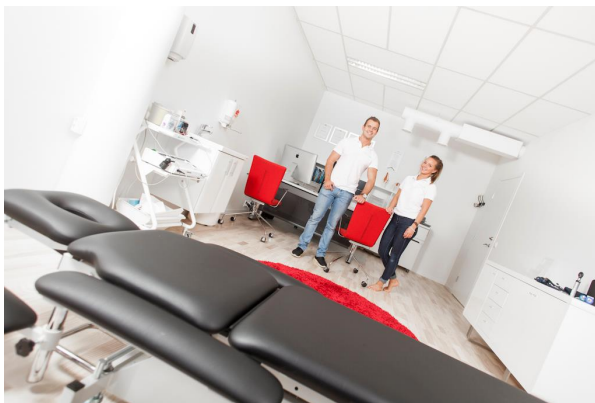
post@tordenaprapatsenter.no

www

tordenaprapatsenter.no

f

www.facebook.com/Naprapatsenteret



Kilder: Rygg-Rehab

