

Överbelastningsskador i friidrott

Vanliga symptom på överbelastning

De första symtomen på en överbelastning brukar komma smygande med en upplevelse som att något inte känns ok ex i en fot eller ett underben.

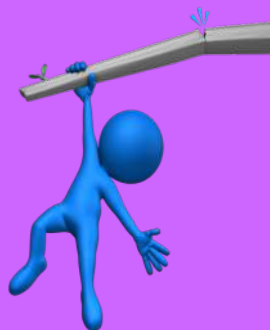


"Känningen" (smärta, stelhet) kommer vanligen efter belastning, kanske känns det under träning eller på kvällen efter träning.



Varför får man överbelastningsskador?

Nästan alla skador inom friidrott beror på någon form av överbelastning.



En överbelastning uppstår ofta av repetitiva, ensidiga belastningar med otillräcklig återhämtning.

Unga idrottares smärtor är ofta relaterade till att de växer.



Hur lång tid kommer det ta?

Ju tidigare en överbelastad kroppsdel får vila/återhämta sig desto snabbare är du tillbaka i friidrottsträning!

Ofta kan det räcka med några dagars avlastning!



Viktigt att våga vila!!



Referens; Jacobsson, Ekberg, Timpka, Haggren-Råsberg, Sjöberg, Mirkovic, Nilsson, 2018