

## Grunnleggende ved forebygging av idrettskader

### ”Du må være godt trent for å tåle mye trening”

1. Ha kjennskap til grunnleggende treningslære.  
Grunnsprinsipp for trening: Kroppen reagerer på en gitt fysisk belastning (som overstiger det kroppen/vi er vant til) med en spesifikk forutsigbar tilpasning. Eks. økende styrke, bedre utholdenhet.
2. Trening påvirker mange typer vev i kroppen: sener, skjelett, muskulatur, ligamenter, brusk. Jevn progresjon i trening: Vevet blir sterkere og tåler mer.
3. Følge grunnleggende treningsprinsipper:
  - Regelmessighet i treningen. Jevn frekvens på antall treningsøkter
  - Variasjon
  - Progresjon. Hele tiden opprettholde jevn progresjon med hensyn til belastning, antall økter/frekvens etc
  - Intensitet – for å oppnå ønsket treningseffekt.
  - Varighet.
4. Sikre jevn progresjon i trening.
5. *Unngå endringer i treningsbelastning som innebærer: For mye, for ofte, for fort og med for lite hvile.* Det vil si at treningsbelastningen øker fortere enn det muskulatur, sener, skjelett, brusk klarer å tilpasse seg. Her ligger ofte grunnlaget for belastningsskader, eks. benhinnebetennelse, fremre knesmerter/smerter kneskjell  
Veldig ofte økes både varighet, intensitet og frekvens samtidig.  
Tiltak: Individuell treningsplan, føre treningsdagbok for å se total treningsbelastning og ulike aktiviteter.
6. En plan for forebygging av idrettskader bør være multidireksjonell  
Ta hensyn til idrettens egenart, spesifikke krav, fysiske krav, ytre og indre risikofaktorer for den spesifikke idretten.  
Eks. alpint: Sikre høyt og bredt nivå i skiferdigheter/teknikk innenfor de krav alpinskiidrett stiller til utøver.

### **Generelle skadeforebyggende tiltak:**

1. Oppvarming og uttøying.  
Oppvarming er en forutsetning. Bør inneholde:  
Generell del med moderat intensitet  
Uttøying: Lett uttøying av aktuell muskulatur  
Spesiell del med oppvarming av spesifikke bevegelsesmønstre og intensitet lik den idretten/aktiviteten som skal utøves.
2. Riktig treningsprogresjon  
Viktig med hensyn til belastningsskader.  
Unngå for rask økning eller endring i treningsbelastning.  
Utøver må samtidig øke treningsbelastning utover det han/hun er vant til dersom han/hun skal øke sin egen prestasjonsevne.  
Jevn treningsprogresjon er et viktig stikkord.
3. Styrketrening.
4. **Basistrening/balanse/koordinasjonstrening/nevromuskulær/stabilitetstrening!**  
Viktig tiltak med hensyn til å unngå akutte skader i ankel og kne, eks. korsbåndsskader.  
Viktig i utsatte idretter: alpint, håndball, fotball.
5. Bevegighetstrening. Egne økter med spesifikk bevegighetstrening

6. Sikre god restitusjon.