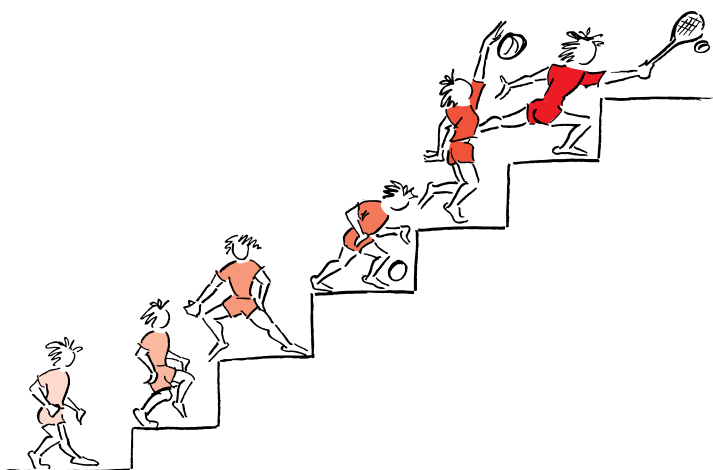
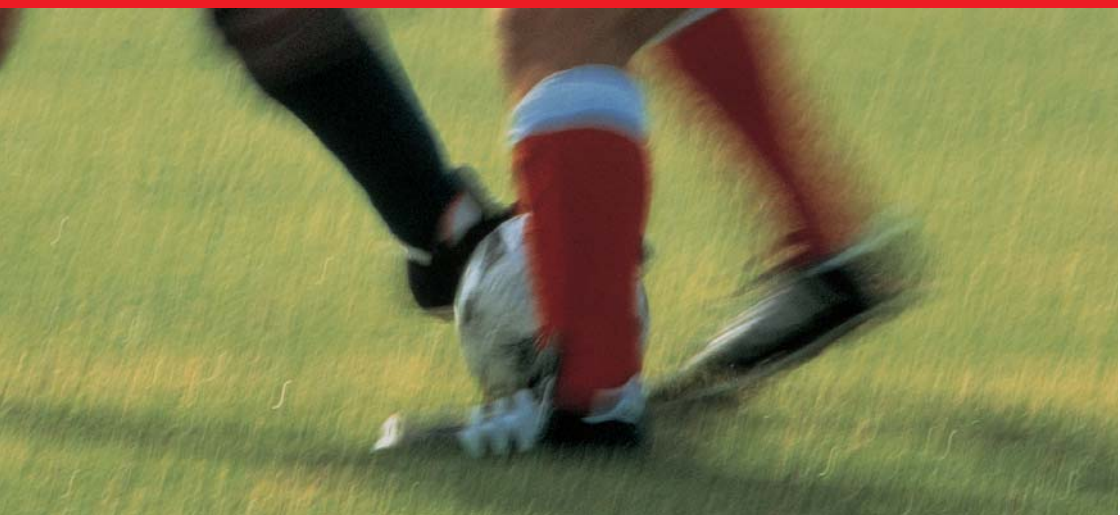


# Muskelskader



# Førstehjælp

ved pludselige skader på knogler, muskler, sener, ledbånd eller hud.

Har du været udsat for et traume (slag, forstrækning, forstuvning) mod knogle, muskel, sene, ledbånd eller hud reagerer kroppen ved at lave en såkaldt "inflammatorisk proces".

Det er en "betændelsesreaktion" – uden bakterier eller virus, som medfører: Hævelse, rødme, smerte og nedsat funktion af det skadede område.

Denne proces er en forudsætning for helingsprocesserne, men er oftest for kraftig og skal derfor begrænses. Dette gøres bedst med "RICE-behandling":

## RICE

**R**

Hold den skadede legemsdel i ro

**I**

Afkøl legemsdelen med koldt vand, is e.lign.

**C**

Læg et elastikbind omkring skaden

**E**

Løft den skadede legemsdel over hjertehøjde



OBS: Elastikbindet skal rulles fast omkring den skadede legemsdel, men må ikke lægges så stramt at blodomløbet aflukkes. Blicher fingre eller tæer blålige, blege eller følelsesløse, er bindet for stramt og skal straks løsnes.

Afkøl ikke så meget at huden bliver følelsesløs, da der så er fare for forfrysninger. I reglen anbefales 20-30 min. afkøling 3-4 gange dagligt.

RICE-behandlingen bør fortsættes i 1-2 døgn og i den periode kan du med fordel tage "antiinflammatorisk" medicin.

Hvis du har eller har haft mavesår eller får svien og brænden i maven af medicinen, må du afstå fra den. I disse tilfælde kan man anvende inflammationsdæmpende medicin i cremeform, som kan købes i håndkøb. Cremen påføres det skadede område i et tyndt lag 2-3 gange dagligt. Må dog ikke påføres sår eller slimhinder såsom øjne, næse, mund og kønsorganer.



# Muskelskader

Du har fået ødelagt dele af en muskel ved en forstrækning eller direkte slag mod musklen. Musklen er ikke overrevet og skal derfor ikke syes eller i gips.

Den videre behandling må du selv sørge for.

## De første 3 dage

RICE-behandling og behandling med antiinflammatorisk medicin fortsættes. Samtidig bør du sørge for mindst mulig belastning af musklen.

## Genoptræning

Genoptræning af den skadede muskel kan begyndes efter 3 dage. Dette forudsætter dog, at musklen uden større smerte kan spændes maksimalt. Derudover bør leddene omkring musklen kunne bevæges frit og uden større besvær.

Gør det derimod stadig ondt at spænde musklen og bevæge dens led efter 3 dage er der tale om en større blødning inde i musklen, og den må derfor ikke belastes den første uge. Du kan i den tid fortsætte med at tage den smertestillende antiinflammatoriske medicin.

Først når musklen kan spændes og bevæges igennem uden større smerter begyndes genoptræningen (efter 3-7 dage).



## Bevægetræning (2-5 gange dagligt)

Leddene omkring musklen bøjes og strækkes først roligt nogle minutter som opvarmning. Herefter bevæges leddene ud i yderstilling for at strække musklen (gøre den længst mulig).

Dette skal gøres forsigtigt uden riv og ryk.

Når fuld bevægelighed er genvundet påbegyndes styrketræning.

## Styrketræning (2-5 gange dagligt)

Du bør starte træningen med spænding af musklen uden at bevæge leddet. Dette kaldes isometrisk eller statisk muskeltræning, og først når det kan udføres uden smerter kan du begynde at belaste musklen ved at bøje og strække leddet med gradvis tiltagende belastning (dynamisk muskeltræning).

Dette kan enklest udføres ved at hæve og sænke mere eller mindre af din egen kropsvægt ved hjælp af den skadede muskel (f.eks. stå på begge ben og bøje og strække knæene med mere eller mindre vægt på det skadede ben).

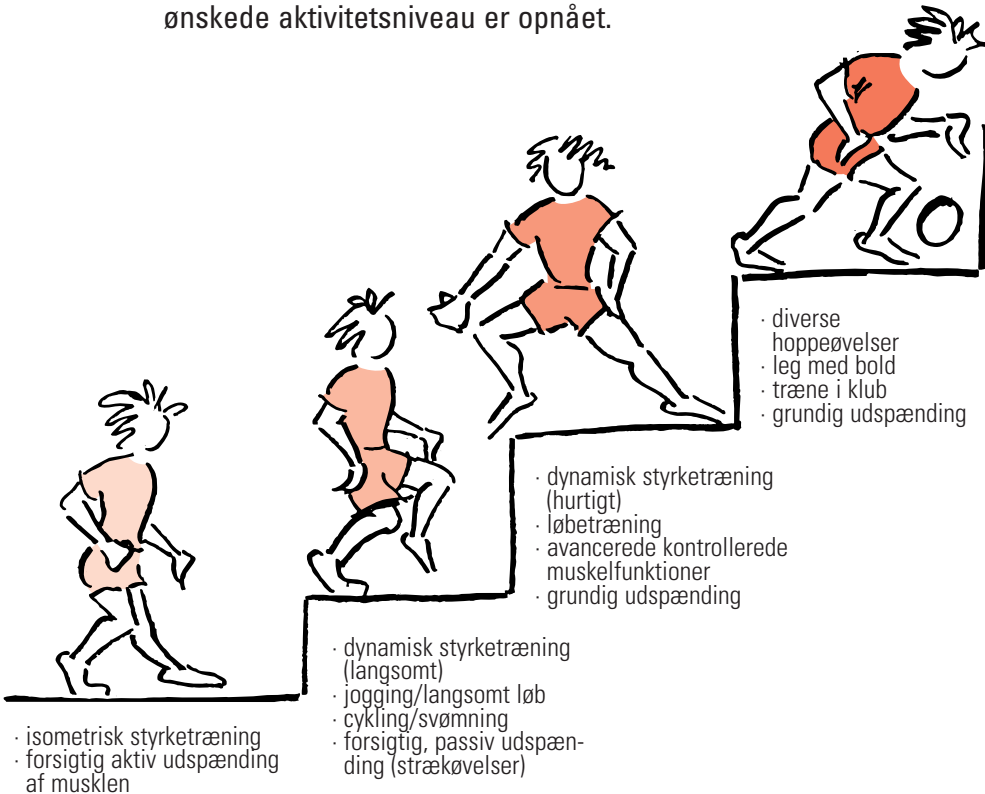
OBS: Forværres smerterne på et tidspunkt og musklen bliver spændt og hård, samtidig med at al bevægelse af musklen er smertefuld, kan trykket i musklen være steget så meget, at musklen er i fare for at dø, og du må straks søge læge / skadestue.

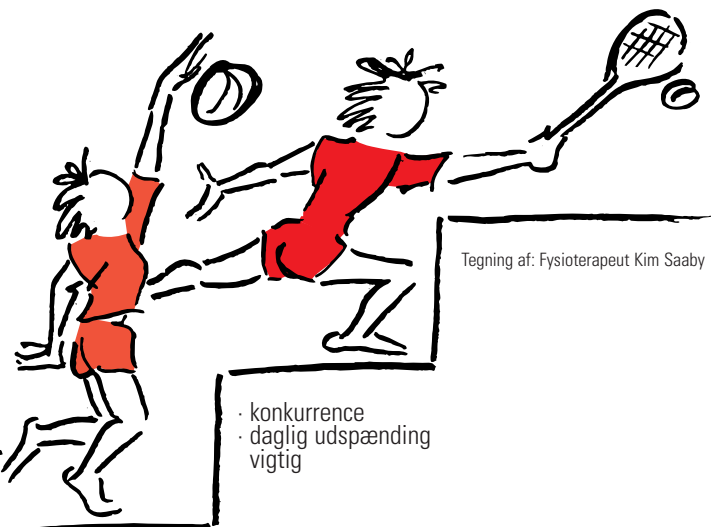
# Efter RICE behandling

Belastningen skal øges trinvist

Når du kan klare et trin uden forværrede smerter og hævelse, øges belastningen til næste trin.

Belastningsøgningen stopper, når det ønskede aktivitetsniveau er opnået.





Tegning af: Fysioterapeut Kim Saaby

- konkurrence
- daglig udspænding
- vigtig

- springtræning
- intensivere træningen
- træne i konkurrence-situation
- grundig udspænding

## Genoptagelse af arbejde og sport

Arbejde kan i reglen genoptages, når du er klar til genoptræning (3-10 dage efter skaden). Har du et arbejde, hvor den skadede muskel belastes meget, bør du vente til du har gennemført nogle dages bevæge- og styrketræning uden smerter.

Sport kan samtidig genoptages, men konkurrencer undgås de første 2-3 uger.

## Litteratur

Vil du vide mere, kan følgende bøger anbefales  
(kan evt. lånes på biblioteket):

“Løbeskader fra A-Z”, Finn Johannsen

“Alt om løb”, Finn Johannsen

“Idrætsskader, idrætstræning”, Lars Petersson,  
Per Rentröm

“Idrætsskader”, DIF-temahæfte



Dette hæfte er udarbejdet af Finn Johannsen,  
Bispebjerg Hospital i samarbejde med Novartis (1997).

Yderligere har Novartis udgivet et hæfte om Ledbåndsskader.

Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Novartis Healthcare A/S,  
Lyngbyvej 172, 2100 København Ø, tlf. 39 16 84 00.