

Skador

Att som tränare kunna hantera olika skadesituationer som kan komma att uppstå kan vara räddningen på dina spelares karriärer. Efter att ha forskat en del kring ämnet märker vi att kunskapen inom skador är bristfällig hos många tränare och lämnar mycket att önska. Vad kan då detta bero på?

Lär du dig som tränare att kunna förstå och behandla skador kommer du på ett effektivt sätt kunna förminska rehabiliteringens tid för dina skadade spelare väsentligt. Att ha kunskapen om hur du agerar vid ett tillfälle då en spelare t.ex. stukar foten kan vara viktigare än din förmåga att organisera bra övningar vid träningsstillfällen. Många tränare vet till exempel inte att kyla bara är smärtlindrande och inte har någon som helst effekt av att lindra skadan. Detta faktum går även att känna igen i elitsammanhang där man inte alls tänker på läkningstiden för spelaren. Utan det viktigaste är att spreja på kylspray så att smärtan dämpas och spelaren så fort som möjligt kan delta i spelet igen. I avsnitten nedan går vi igenom olika former av skador och dess behandling samt hur man kan stödja upp en skada genom tejpningar olika sorters skydd osv. Även hur du lägger tryckförband.

Viktigt att tänka på! Gör något ont är det aldrig bra!

Tejpa skador

Till att börja med finns det några viktiga grundregler när det gäller tejpning som är viktiga att kunna.

1: Tejpa aldrig på en färsk skada eller svullen kroppsdel.

2: Börja alltid med att lägga ett ankare som du kan fästa andra tejpbitar i.

3: Tejpar du överlappande tejpbitar så tänk på att minst halva den övre tejpbiten skall täcka den undre.

Vad är då fördelen med att tejpa en skada och hur gör man det? Har du till exempel stukat fotleden hjälper tejpens att stabilisera stukningen och minskar risken för en ”stukning på stukningen”. Tejp är även ett bra skydd om du har varit borta från träning under en period p.g.a. en skada. Då kan det vara en bra ide att överväga en tejpning som ett extra skydd och för ökad stabilitet. **Tänk på att det finns skydd som ersätter tejp i de flesta fall. Överväg att köpa ett innan du tejpar.**

Överbelastningsskada

Är du offer för en överbelastningsskada beror detta oftast på att du tränat ”fel” det vill säga att du genomfört vissa träningsmoment på ett felaktigt sätt, vilket har lett till att en kroppsdel som till en början inte var avsedd att tränas. Vid övningen har belastats på ett felaktigt sätt. Som exempel kan vi ta ”benböj” med en kutad rygg som kan ge ryggproblem till följd. Överbelastningsskador skall du rehabilitera genom att träna rätt. Gör övningarna i rätt rörelseföljd, med lättare vikter, gå inte lika djupt ner osv. Även vila i viss mängd är bra.

Översträckningar

En översträckning har kanske de flesta av oss råkat ut för. Skadan kan både göra ont och vara komplicerad att läka. En sträckning uppstår oftast genom att man inte är tillräckligt varm när man genomför ett moment som kräver viss töjning på musklerna. Det som sker inuti kroppen är att muskelfibrerna går av, desto fler muskelfibrer som går av desto längre läketid. **En del har säkert fått höra att bästa sättet att rehabilitera en sträckning är att stretcha. Det är det absolut INTE.** Vid stretching så töjer man ut muskeln, och har du då redan drabbats av en sträckning dvs. muskelfibrerna har gått av. Så riskerar du att dra sönder muskeln ännu mer.

Allvarliga skador

Huvudskador och liknande skall behandlas allvarligt, se till så spelaren andas korrekt och är vid medvetande, om inte kontakta läkare. En spelare som har drabbats av en huvudskada skall aldrig lämnas ensam. Som tränare kan du kolla efter tecken som vittnar på vanliga huvudskador såsom hjärnskakning etc. Symptom vid hjärnskakning kan vara illamående, kort medvetlöshet, kräkningar, även stora pupiller kan indikera på en hjärnskakning.

Mjukdelsskador

Vid en mjukdelsskada såsom lårkaka etc. är det viktigaste att stoppa blödningen från att sprida sig vidare. Detta görs lämpligtvis genom tryckförband och högläge. Undvik värme eller oljor som liniment direkt efter, då detta bara bidrar till att hjälpa blodets cirkulation och sprida blödningen vidare. Efter ett par dagar kan man dock massera lite lätt på skadan för att hjälpa kroppen att nu forsla bort gammalt blod från vävnader etc. Tänk på att tryckförbandet skall läggas på så fort som möjligt efter skadan, helst inom 30 sek.

Skelettskador

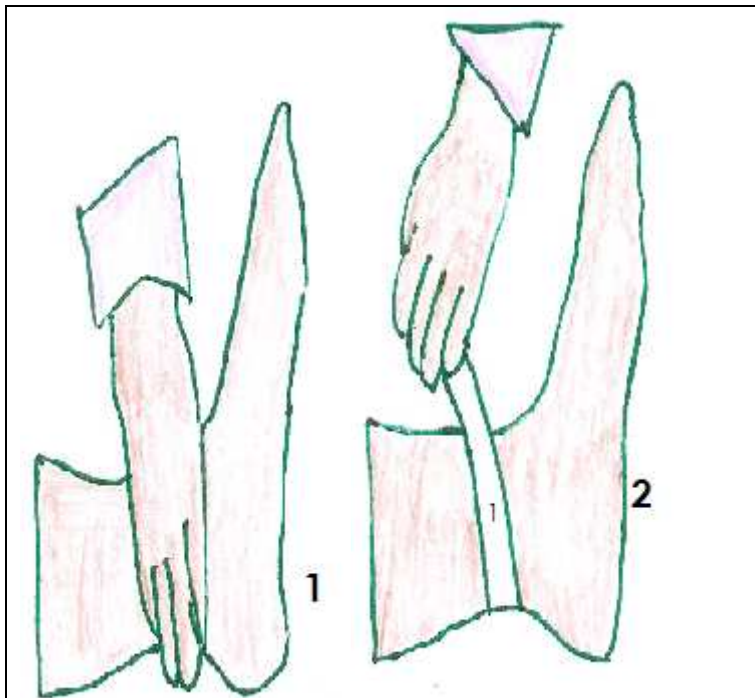
Vid benbrott och liknande skelettskador, sker ofta en mjukdelsskada och skall behandlas därefter. Däremot skall man uppsöka läkare så fort som möjligt. Då ett benbrott inte är något du kan tejpa ihop.

Tejpa skador/Lägga tryck förband

Innan du läser igenom detta avsnitt vill jag göra dig uppmärksam om att tejpa skador inte alltid är det bästa för läkningsprocessen, tvärtom då du lurar kroppen att skadan är bättre än vad den egentligen är. Så överväg alltid en tejping...

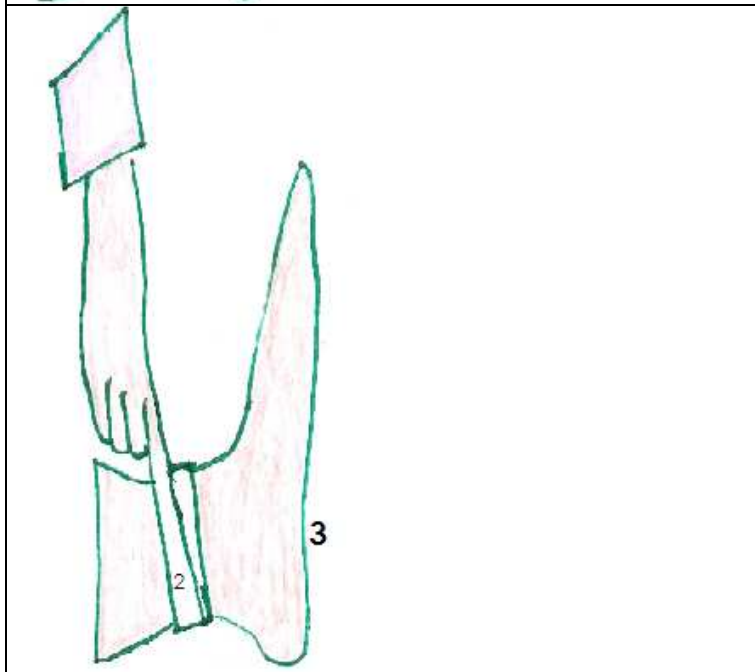
Däremot hjälper tejpingen att stabilisera upp den skadade kroppsdelens och minskar risken för en ny. Därför har vi valt att lista några av de vanligaste skadorna nedanför och hur du tejpas dem. Kom ihåg! Det krävs mycket träning för att bli en bra tejpare, precis som med allt annat. Jag hoppas att dessa instruktioner skall hjälpa dig på vägen. Lycka till!

Tejpa stukad fot



Steg 1:


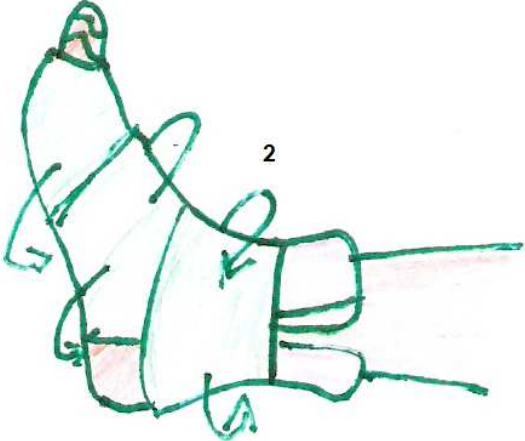
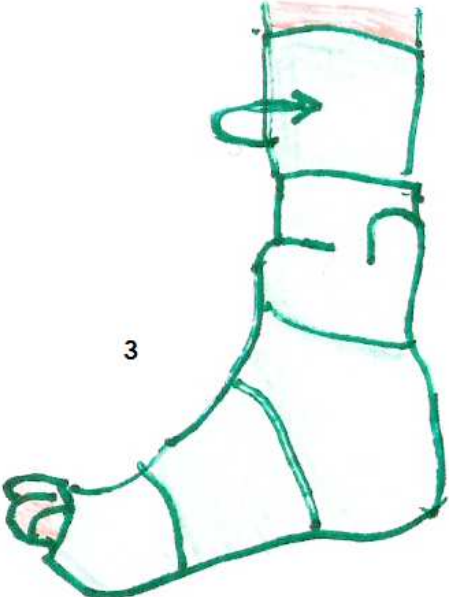
Börja med att lägga ett "ankare" ca 3-5 centimeter ovanför fotknölen.



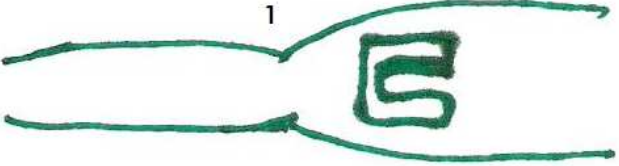
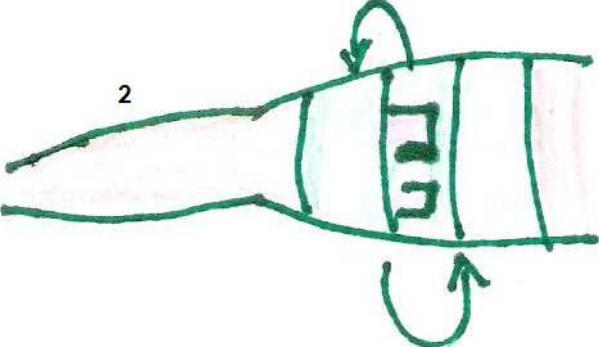
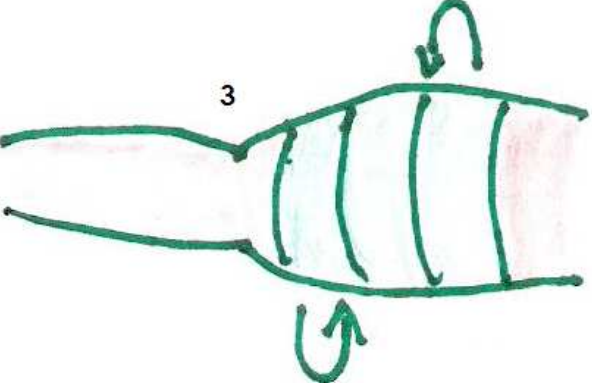
Linda tejen två varv för bättre stabilitet.

| | |
|--|--|
| | <p>Steg 2: Lägg en "stigbygel" under hälen och upp på ankaret. Stigbygelns namn kommer just ifrån riktiga stigbyglar eftersom denna tejpbit skall likna en stigbygel.</p> |
| | <p>Steg 3: Lägg en till stigbygel som överlappar den första för att täcka ett större område. Inte för stort då detta påverkar stabiliteten negativt.</p> <p>Slutligen: Avsluta gärna med ytterligare ett ankare ovanpå det första och de två stigbyglarna för att säkra upp tejpningen.</p> |

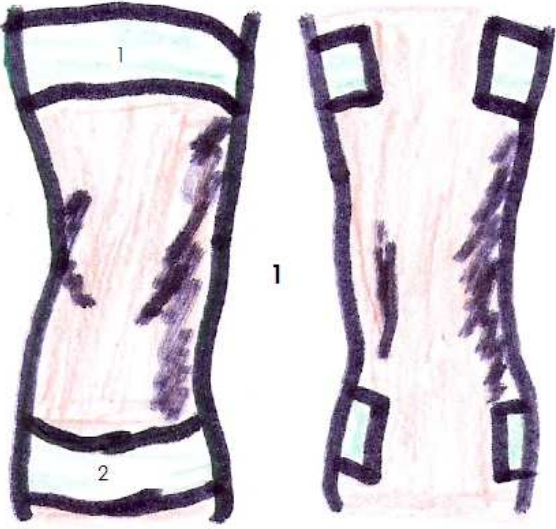
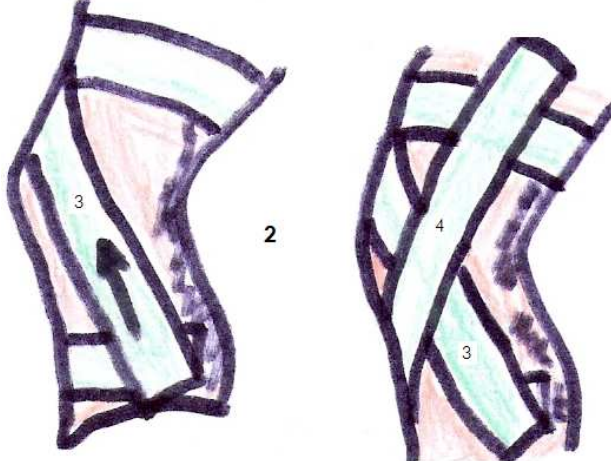
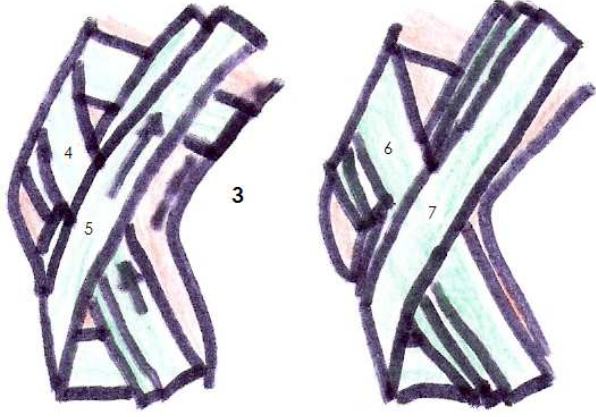
Tryckförband stukad fot

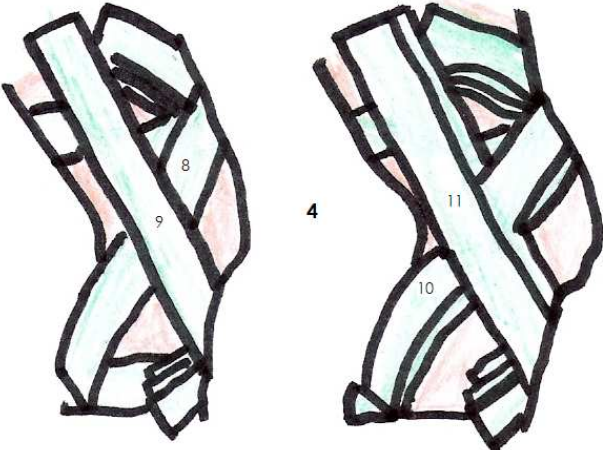
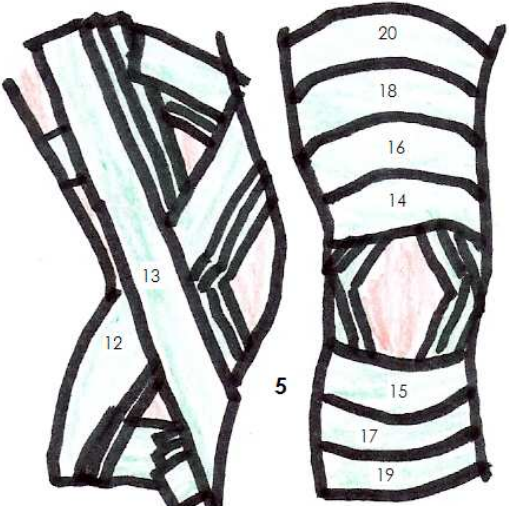
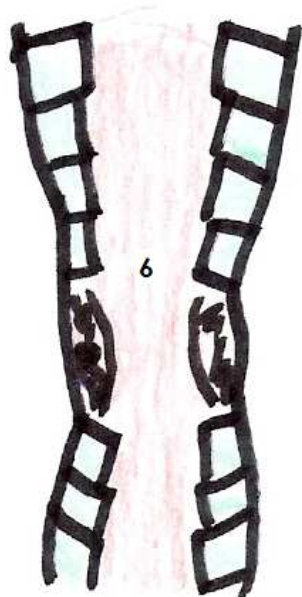
| | |
|---|--|
|  | <p>Steg 1</p> <p>Lägg en bit av hårdare material på ankeln. I vårt exempel använder vi oss av hårt lindad tejp. Lägg den så den täcker fotknölen.</p> |
|  | <p>Steg 2</p> <p>Linda in foten med tryck förband. Tryckförbandet skall vara hårt lindat. Börja med att linda åttor som överlappar varandra.</p> |
|  | <p>Steg 3</p> <p>När du har lindat in foten helt i tryckförband så fäster du bandet med klämman som medföljer. För extra effekt får foten gärna hållas i högläge.</p> |

Tryckförband lårkaka

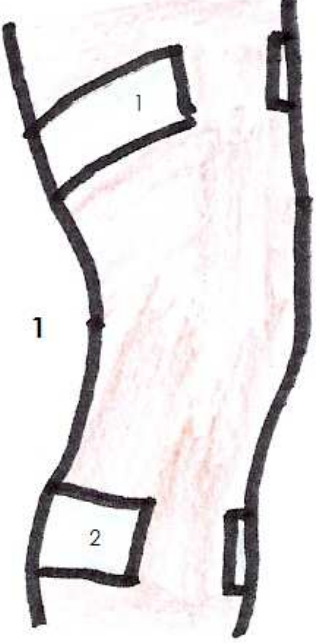

| | |
|--|---|
|  | <p>Steg 1</p> <p>Återigen använder vi vårt hårt pressade tejp som hjälpmedel till tryckförbandet. Börja med att placera den på lårkakans strålpunkt.</p> |
|  | <p>Steg 2</p> <p>Linda på tryckförbandet hårt runt vårt hjälpmedel.</p> |
|  | <p>Steg 3</p> <p>Slutresultatet skall se ut som detta. Hela benet inlindat med tryckförband och gärna benet i högläge.</p> |

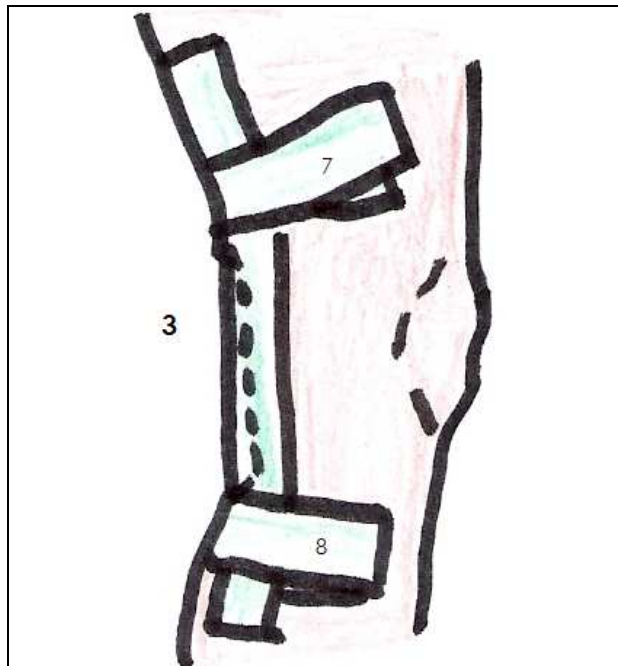
Tejpning sidoligamentskada

| | |
|--|---|
|  <p>The diagram shows a front view of a knee. Two horizontal strips of tape, labeled '1' and '2', are applied across the knee. Strip '1' is positioned above the knee joint, and strip '2' is positioned below it. The knee joint is shaded in a darker purple color.</p> | <p>Steg 1</p> <p>Lägg två ankare ca 10 cm ovanför och nedanför knäet. Det ska vara öppet på baksidan, se bild.</p> |
|  <p>The diagram shows a side view of the knee. Two diagonal strips of tape are applied. Strip '3' is applied from the outer side of the knee, crossing over the joint. Strip '4' is applied from the inner side of the knee, crossing under the joint. An arrow on strip '3' indicates the direction of application.</p> | <p>Steg 2</p> <p>Dra tejpbit 3 diagonalt över sidoligamentet ovanför knäskålen. Viktigt att tejpbiten aldrig nuddar knäskålen. Dra en likadan tejpbit från utsida underben till insida lår, under knäskålen (tejpbit 4).</p> |
|  <p>The diagram shows a side view of the knee with multiple diagonal strips of tape applied. Strips '4' and '5' are on the outer side, and strips '6' and '7' are on the inner side. The strips are layered to provide additional support.</p> | <p>Steg 3</p> <p>Upprepa diagonaltejpen ett antal gånger 2-3, inte heller någon utav dessa tejpbitar får vara i vägen för knäskålen</p> |

| | |
|---|--|
|  | <p>Steg 4</p> <p>Ytterligare stabilitet kan ske genom att tejpa insidan på samma sätt som steg 3 och 4 genom att tejpa insidans ligament.</p> |
|  | <p>Steg 5</p> <p>Säkra upp tejningen med ankare (tejp 15-20). Utgå från mitten och gå utåt.</p> |
|  | <p>Steg 6</p> <p>Synvinkel på knäet bakifrån vid färdigt resultat. Ingen tejp i knävecket för att undvika skavsår.</p> |

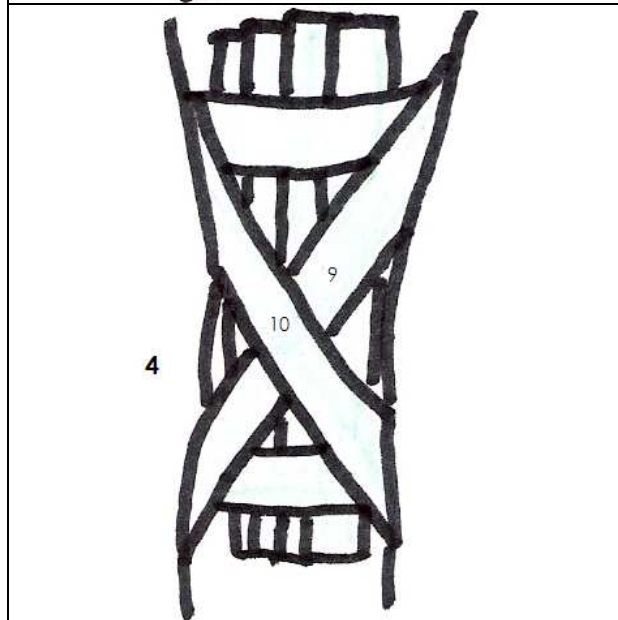
Tejpa översträckt knä

| | |
|--|---|
|  | <p>Steg 1</p> <p>Lägg två ankare 10 cm ovanför och nedanför knävecket. (1 och 2)</p> |
|  | <p>Steg 2</p> <p>Lägg 4-6 remsor från övre ankare till nedre. Remsorna skall överlappa varandra med ca 2 cm för bättre stabilitet. (3, 4, 5 och 6)</p> |



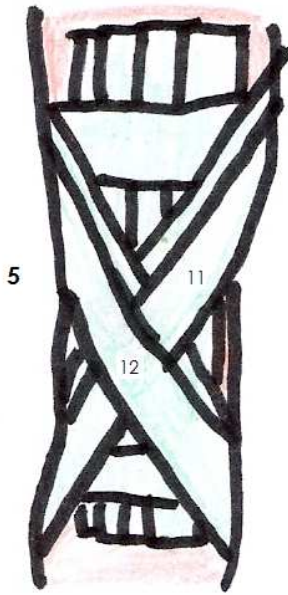
Steg 3

Sätt ett ankare över de lodräta remsorna för att fästa dem. (7 och 8)



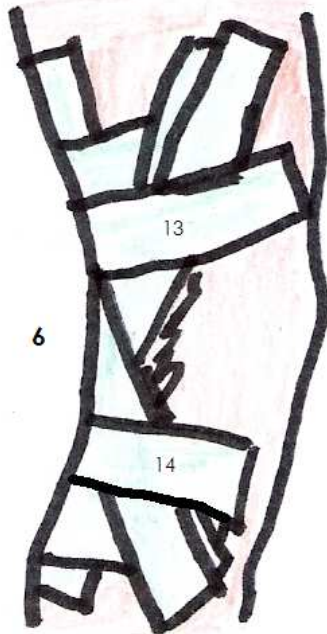
Steg 4

Fäst tejpen diagonalt över de lodräta remsorna i knävecket (9 och 10)



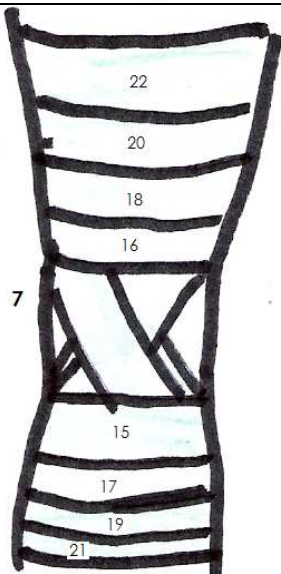
Steg 5

Upprepa krysset en gång till för ytterligare stabilitet i tejpningen, det nya krysset skall överlappa det gamla med ca 2 cm. (11 och 12)



Steg 6

Lägg ett ankare över krysstejpningen för att säkra upp den. (13 och 14)



Steg 7

Säkra nu upp hela tejpningen med tejprensor som täcker allting. Börja inifrån och jobba dig uppåt och neråt.

