

# Lyskeskade træning

Lyskeproblemer er tæt forbundet med skader til en bestemt muskel-sene kompleks – kaldet adduktor (indadførende) (AS) – som tilhæfter skambenet. Det er et klassisk svagt sted, fordi muskel - sene - knogle her hæfter sammen.

Der er en overvægt af fodboldspillere med muskel-sene skader til AS, men symptomer kan optræde i alle aldre, men under 15 og over 50 år, skal man være ekstra opmærksom på hofteledslidelse.

Smerterne kan provokeres ved tryk på AS. Der testes også ved de strakte ben samles indad mod modstand, hvis positiv, skal der provokeres smerter i den berørte lyske(r).

Smerterne provokeres næste altid ved igangsætning (*skal varmes op*) og ved højere belastning end almindelig gang, mens der sjældent er hvilesmerter. Cykling giver normalt ikke smerter. En symptomvarighed på 3 måneder er ikke ualmindelig.

Akut behandling: ro og kompression med afkøling.

## Efter behandling

Stop med den aktivitet skaden sandsynligvis er kommet fra eller som provokerer smerten.

Prøv at cykle så meget som muligt. Gigtmedicin kan bruges. Indsprøjtninger kan i nogle tilfælde hjælpe over kortere eller længere tid med lokalbedøvende (diagnostisk) og ved påvisning af steril betændelse, med binyrebarkhormon. **Husk at selv om det fjerner smerten, er skaden i begge tilfælde ikke helet.**

Træning kan hjælpe på smerter, øge helingen og reducere risikoen for tilbagefald.

## Træningsprogram

Programmet er inddelt i to faser. De første 14 dage med kun udspænding af AS og træning af bækkenets muskulatur, mens der derefter, sættes mere fokus på AS med styrketræning.

Øvelserne udføres indtil symptomfrihed. Hvis der ikke er bedring efter 3 uger, bør der foretages en vurdering af ens praktiserende læge. I nogle tilfælde kan man gå hurtigere frem, hvis der hele tiden er bedring, trods øgning i gentagelser og øvelser.

Hvor tit og hvor mange gentagelser (længde):

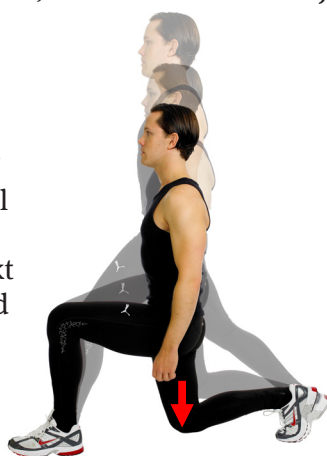
Begynd med 10 gentagelser en gang om dagen, hvis det ikke giver problemer øges til 15, så 20. Gå derefter over til at gøre det i serier af 2-5 gange. Med serie menes, at øvelserne gentages f.eks 20 gange og så en lille pause og så gentagelse (eksempel: 20 x 3 = 20 gentagelser i 3 serier). Øvelserne udføres langsomt og dynamisk.

*Obs! Dette gælder kun for de øvelser, som er mærket med stjerne (\*) ellers udføres de som anført.*

### DE FØRSTE 14 DAGE

#### Udspænding af hoftebøjerner\*

Sæt det ene bagud. Bøj knæet til 90 grader og tryk derefter med bækkenet nedad (pil) med strakt ryg (må ikke bøjes fremad), hold trykket og tæl til 5. Løft derefter op.



#### Spænding af AS\*

Læg en bold mellem benene og klem benene sammen om bolden. Hold spændingen og tæl til 5. Slap derefter af.



#### Styrketræning af hoftebøjerner\*

Lig fladt på ryggen og dan så et V ved at løfte ben og arme op. Tæl til 5 og sænk derefter langsomt. Hvis det er for svært, bruges et udgangspunkt med knæet bøjet 90 grader.



### Styrketræning af balle- og sidehoftemusklerne\*

Stå på et ben. Løft arm og ben, modsatte sider, så er der en lige linie mellem arm og ben. Tæl til 5 og sænk derefter benet.



### Dybe hoftebøjere (udholdenhed)

Lig på albuer og knæ. Flyt derefter begge fødder bagud så du støtter på tæerne og hviler på albuerne med krummet ryg. Hold spændingen (stå helt stille) i 30 sekunder, øg ved at øge tiden med 30 sekunder (1 min., 1,5 min. osv.)



### Balancetræning (1)

Stå på balancebræt på begge ben. Begynd med at holde balancen et minut og så max. op til 5 minutter.

## FASE 2 EFTER 14 DAGE

1. Sæt en engangsklud eller lignende som glider let over en glat overflade under foden. Stå med samlede ben. Bevæg derefter foden med engangskluden til siden, så meget det er muligt og ræk derefter det andet ben ind, så benene samles igen. Krab fra side til side.



2. Fastgør en elastik til en væg eller anden tung genstand. Sæt elastikken om det raske ben. Flyt det andet ben væk og træk så benet med elastikken hen til det andet ben. Husk at gøre det langsomt. Spænd elastikken til du mærker senen (AS) spændes. Skal også gøres med elastikken på det syge ben.



### Balancetræning (2)

Stå på vippe/balancebrættet. Find balancen og begynd så at svinge armene frem og tilbage. Et minut i første omgang, derefter øges med 1 minut, hvis der ikke er problemer, indtil 5 minutter. Hvis det går fint, kan du gøre det på et ben.



## Tilbage til idræt/aktivitet

Hvis symptomerne er væk, skal du begynde at løbe/jogge. Begynd med 3 km på ca. 30 minutter. Hvis du kan gøre det uden problemer, så gør det 10% hurtigere ( $30 - 0.10 \times 30 = 27$ ) og så ved forsat jogging uden problemer 20% hurtigere (eksempel:  $30 - 0.20 \times 30 = 24$ ) og så 30% osv.

Når du kan løbe normalt, skal du begynde at lave ryk fra side til side, som om der var en kegle foran dig, du skal forbi, gør det ca. 30 sekunder for hver 3 minutter du løber.

Hvis du spiller fodbold eller godt kan lide at lege med bold, skal du begynde at spille "mur", ved at sparke til en bold ind mod en mur, spark med indersiden i begyndelsen, skiftevis højre og venstre. Hvis det går godt må du godt bruge vristspark Husk gør det forsigtig i begyndelsen, bliv ikke overmodig.

Når du kan gøre ovenstående uden problemer, er du klar til normal aktivitet.

God fornøjelse og husk at Rom ikke blev bygget på en dag.

**God bedring!**