

Øvelsesprogram
til behandling af lyskeskader
i lårets indadførende muskler.

NYCOMED

We improve healthcare

OM LYSKESKADER

PATIENTINFORMATION OM SKADEN

Det er yderst vigtigt, at du tager din skade alvorligt lige fra starten, da en lyskeskade i indadførermusklerne ellers kan udvikle sig til et meget langvarigt og generende problem. Du skal helst helt holde pause fra sport, også løb.

Tidsangivelserne i træningsprogrammet i denne folder vil være passende for de fleste, men der kan i visse tilfælde være mulighed for at gennemføre programmet på kortere tid. Eksempelvis hvis skaden endnu ikke har nået at blive så alvorlig. Tal med din læge eller fysioterapeut om det, og hold i det hele taget regelmæssig kontakt med lægen/fysioterapeuten under forløbet, så evt. problemer kan løses hen ad vejen.

Det er meget vigtigt at huske, at når væv er beskadiget, tager det tid, før det er helet og fuldt funktionsdygtigt igen.

Der er INGEN genveje eller mirakler.

EFTERBEHANDLING

Hvis du efter 6 ugers træning er blevet meget stærkere, og smerterne i lysken er blevet meget mindre, kan du forsigtigt gå i gang med at jogge. Du skal anvende gode løbesko, løbe på et jævnt underlag og starte meget varsomt. Hvis det går fint uden smerter, kan du gradvist øge længden, farten og også sværhedsgraden i terræn og løbemønster med f.eks. slalomløb, zig-zag løb, stigningsløb osv.

Men HUSK: Du må kun øge én ting ad gangen! Hvis det gør ondt i lysken, ud over almindelig træningsømhed, skal du nedsætte belastningen.

Inden du vender tilbage til din sport, skal du kunne løbe langt, sprinte og foretage hurtige, skarpe retningsskift helt uden lyskesmerter.

Din læge og/eller fysioterapeut skal kontrollere dig, inden du genoptager din idræt 100%.

For at forebygge nye lyskeskader kan du lade øvelserne indgå som en del af din grundtræning, også når du er blevet rask.

PATIENTINFORMATION OM SMERTEBEHANDLING

Lad altid din læge eller fysioterapeut vurdere skaden, så du får stillet en korrekt diagnose.

Kulde fungerer godt som smertebehandling. Du kan bruge en pose frosne grøntsager eller en kølepose, der er specielt fremstillet til formålet. Isen kan holdes på plads med et støttebind eller lignende. Husk at der skal være et tyndt lag stof mellem huden og ispakningen for at undgå forfrysninger.

Under genoptræning - f.eks. efter en lyskeskade - bør du begrænse brugen af smertestillende medicin. Ellers risikerer du at gøre skaden værre, idet du dæmper de smerter, der skulle fungere som advarselssignaler.

Som smertestillende medicin er f.eks. paracetamol eller acetylsalicylsyre velegnede præparater, evt. i kombination med kodein efter lægeordination. Hvis der er hævelse, varme og rødme (inflammation), kan du efter læge-ordination evt. anvende de såkaldte gigtpiller (NSAID).

INFORMATION TIL LÆGEN

Dette program er udviklet til behandling af adduktorrelaterede lyskesmerter. Patienten vil typisk klage over smerter i forbindelse med hurtigt løb især ved sprint, hurtige retningsskift og spark. Nogle patienter har også smerter ved hoste og nys eller ved etbens-stand, som f.eks. når de tager sokker og benklæder på. Klinisk er der palpationsømhed svarende til adduktorsenetilhæftningerne på os pubis. Det er typisk svarende til adduktor longus, og smerterne er lokaliseret helt oppe på den assøse overgang, sjældent på selve senen.

Der er smerter ved adduktion mod modstand, og der kan være smerter ved passiv udspænding af adduktorerne. Smerter relateret til iliopsoas, symfyseleddet og sacroiliaca leddene ses ofte samtidig med adduktorrelaterede smerter. Programmet egner sig i vid udstrækning til at rehabilitere disse patienter suppleret med anden relevant behandling. Differentialdiagnoser som hernie, urinvejsinfektion, gynækologiske eller maligne lidelser skal naturligvis også overvejes.

Speciallæge i ortopædkirurgi Per Hölmich

ØVELSER TIL IDRÆTSUDØVERE MED LYSKESMERTER

DEL A: DE FØRSTE 14 DAGE

1. Lig på ryggen med strakte ben. Klem bolden mellem ankler/fødder til smertegrænsen.
2. Lig på ryggen med let bøjede knæ og hofter. Klem bolden mellem knæene til smertegrænsen.

Øvelse 1-2:

10 klem a 30 sekunder. Kort pause mellem klemme-
ne.

3. Lig på ryggen med fødderne i gulvet. Løft overkroppen til krusiddende stilling med armene strakt frem.
4. Lig på ryggen med let bøjede knæ og hofter. Klem bolden mellem knæene og løft samtidig overkrop og knæ mod hinanden.
5. Lig på ryggen med bøjede knæ. Fødderne i gulvet og hænderne bag hovedet. Løft den ene skulder mod det modsatte knæ. Hold den anden skulder i gulvet.

Øvelse 3-5:

5 sæt a 10 gange med kort pause mellem sættene.

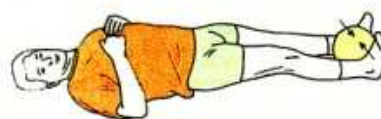
6. Træn på balancebræt i 5 minutter
7. Stå med siden til glidebræt eller glat gulv. Et ben står uden for glidebrættet, det andet på. Læg vægten på glidebenet og før det langsomt ud til siden og tilbage igen. Træn begge ben. Bevægelse indenfor smertegrænsen. Strømpe på glidefoden.
8. Stå med siden til glidebræt. Et ben udenfor, det andet - drejet 90 grader - indenfor. Læg vægten på glidebenet og før det langsomt ud til siden og tilbage igen. Træn begge ben. Bevægelse inden for smertegrænsen. Strømpe på glidefoden.

Øvelse 7-8:

Hvert ben trænes skiftevis 1 minut ad gangen, i alt 5 gange.

DEL A: DE FØRSTE 14 DAGE

1



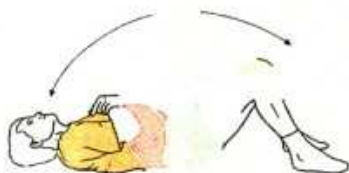
2



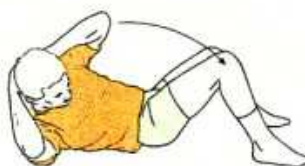
3



4



5



6



7



8



ØVELSER TIL IDRÆTSUDØVERE MED LYSKESMERTER

DEL B: EFTER 14 DAGE OG FREM TIL SYMPTOMFRIHED

9. Lig på siden med underste ben strakt og øverste ben bøjet frem foran det underste ben. Løft underste ben op med hælen først. Træn begge ben.
10. Lig på siden med underste ben bøjet og øverste ben strakt. Løft øverste ben bagud/op med hælen først. Træn begge ben.
11. Lig på ryggen med fødderne i gulvet. Løft overkroppen til krusiddende stilling med armene strakt frem.
12. Lig på maven hen over en briks placeret i hoftehøjde. Begge ben hænger ud over kanten. Benene løftes samlet og strakt så højt som muligt.
13. Stå med siden til punktet, hvor træningselastikken er fastgjort. Tag elastikken om anklen. Før benet langsomt ud til siden og tilbage til udgangsstillingen. Træn begge ben. Belastning til smertegrænsen.
14. Stå på et ben. Bøj og stræk benet. Sving armene frem og tilbage i takt hermed.

Øvelse 9-14:

5 sæt a 10 gange. Kort pause mellem hvert sæt.

15. Træn på balancebræt i 5 minutter.
16. Udfør sidelæns bevægelser på glidebræt eller glat gulv. Begynd med korte glidetur og forøg gradvist.

Øvelse 16:

5 perioder a 1 minut. Kort pause mellem sættene.

DEL B UDFØRES 2 GANGE

DEL B: FRA 14 DAGE OG FREM TIL SYMPTOMFRIhed

9



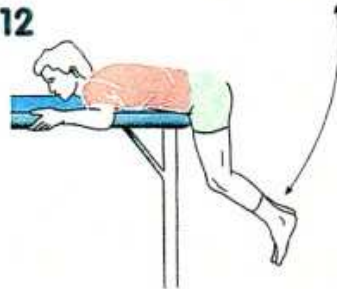
10



11



12



13



14



15



16



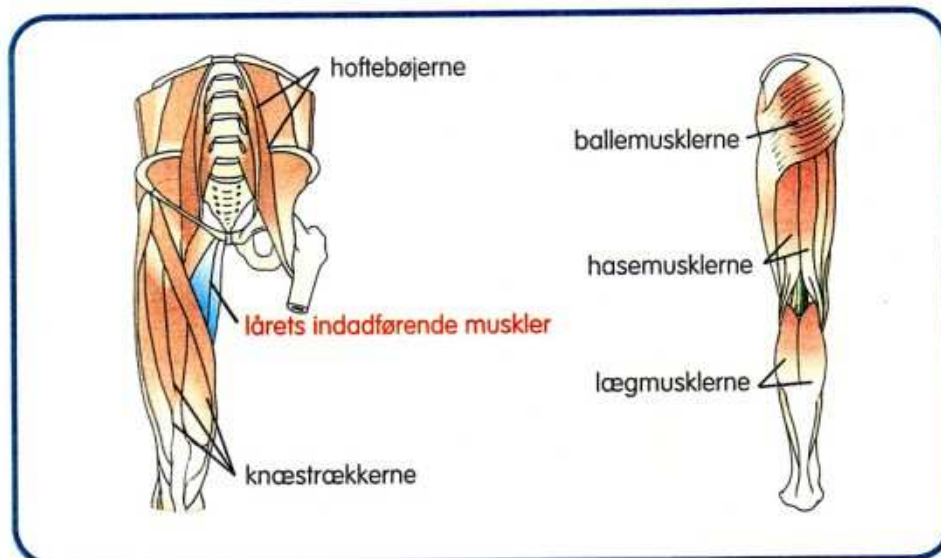
UDSPÆNDING

I forbindelse med lyskeskader er det især vigtigt at udspænde hoftebøjerne (iliopsoas). Udfør øvelsen korrekt, dvs. uden at svaje i lænden (se tegning). Hold strækket i 30 sekunder, og gentag 3 gange for hvert ben. Herudover bør du udspænde følgende muskler:

Mavemusklene, knæstrækkerne, hasemusklene og lægmusklene.

Du skal ikke udspænde lårets indadførende muskler under genoptræningen.

Først når du er symptomfri, kan du forsigtigt begynde at udspænde de indadførende muskler.



Træningsprogrammet er udviklet af fysioterapeuterne Pernille Uhrskou & Lisbet Ulits & speciallæge i ortopædkirurgi Per Hölmich

Illustrator: Læge Lone Clevin

November 2000

Brochuren kan rekvireres hos:

Nycomed Danmark A/S, Langebjerg 1, 4000 Roskilde. Tlf. 46 77 11 11, Fax. 46 75 48 42, Internet: www.nycomed.dk