

Din krop, dit vigtigste værktøj

Hvordan forebygger du skader, og hvad kan der ske, hvis du slår kroppens alarmsystem fra.

Det fortæller ortopædkirurg og bestyrelsesmedlem i Dansk Idrætsmedicinsk Selskab, Mogens Strange Hansen, Regionshospitalet i Randers mere om i denne artikel.

Af Lars Hector

Din krop er en motor

”Opvarmning er alfa og omega, og det er ligegyldigt, hvor gammel du er,” forklarer Mogens Strange Hansen. De fleste idrætsudøvere ved det godt, men alt for mange springer over opvarmningen, med mindre det drejer sig om elitesportsfolk. Prøv for eksempel at se på et nationalt eller internationalt atletikstævne, hvor alle deltagerne varmer musklerne op før den endelige præstation, ikke bare for at blive fit for fight, men fordi opvarmning også er skadeforebyggende.

”Man ved også, at de kemiske reaktioner i kroppen ændrer sig samtidig med opvarmningen,” siger Mogens Strange Hansen. ”Efter et stykke tid stiger ”kernetemperaturen” i kroppen til omkring 38,5 grader, og stofskiftet øges med 4 til 10 gange, men kroppens hurtighed øges også i takt med denne proces, for eksempel øges tykkelsen af brusken i leddene ved en langsom opvarmning. Der trænger væske ind mellem bruskcellerne, så de bedre bliver i stand til at optage de belastninger, som leddet udsættes for.

Du kan godt sammenligne din krop lidt med en benzinmotor, hvis du starter den på en kold dag og så trykker speederen i bund fra start, så høvler du altså mere metal af, end hvis du lige kører stille og roligt de første par kilometer. Din krop skal have den rigtige arbejdstemperatur, før du for alvor går i gang, så enkelt er det.”

De røde og de hvide

Helt basalt set, så har man jo to hovedtyper af muskelfibre, uddyber Mogens Strange Hansen. Der er de meget udholdende muskelfibre, de røde muskelfibre, der kaldes sådan på grund af deres høje koncentration af myoglobin (et iltbindende molekyle beslægtet med blodets hæmoglobin, red.) Denne type muskelfibre er gode til at forbrænde fedt og kulhydrater, og de kan arbejde i lang tid. Den anden type er de hvide muskelfibre, hvide, fordi deres iltbindende evne ikke er så stor som de røde muskelfibres, og som også er mindre udholdende og fedtforbrændende. Til gengæld kan de hvide muskelfibre yde et meget stort arbejde, men kun i et kortere tidsrum.

”I mellem de røde og hvide muskelfibre har vi også en mellemtypen, som man, afhængig af det man ønsker at opnå med sin træning, kan skubbe lidt i den ene eller den anden retning,” fortæller Mogens

Strange Hansen. ”Dyrker du en udholdenhedsidræt, som for eksempel triathlon, cykling, maratonløb eller kajak, kan du skubbe den type fibre over imod de røde muskelfibre. Er du derimod vægtløfter og skal accelerere eksplosivt i et kortere tidsrum, så kan mellemtypen skubbes over mod de hvide muskelfibre.”

Ser man på fordelingen af de forskellige typer muskelfibre i kroppen, kan man konstatere, at maratonløbere har langt flere langsomme muskelfibre, de røde og kun 5-20 % hurtige muskelfibre, de hvide, mens det faktisk er præcis modsat hos en sprinter. De fleste, som kun dyrker idræt på ”motionist-niveau”, vil typisk have en fordeling mellem de røde og hvide muskelfibre på 50 procent af hver.

Mogens Strange Hansen har dyrket triathlon på eliteniveau og kunne i 1991 kalde sig Danmarksmester i denne sportsgren. Dengang skønnede man ham til at have 90 – 95 % af de røde muskelfibre. ”Jeg var enormt udholdende, men havde knap så høj en ”topspeed”,” siger han med et smil, ”og når jeg for eksempel lavede vægttræning, stod folk og grinede over, hvor lidt jeg kunne løfte, men til gengæld kunne jeg blive ved med at løfte i lang tid, fordi mange af mine muskelfibre hører til den udholdende, men ikke så stærke type,” fortæller Mogens Strange Hansen.

Disse forskelle i muskelfibrenes fordeling er genetisk bestemt, men sammenfattende kan det siges, at for eksempel udholdenhed skal trænes i den specifikke muskel. Du får altså ikke større udholdenhed ved løb, ved at træne armbøjeren (biceps, red.) og vil du være god til at løbe, skal du løbe, og vil du være god i en kajak, skal du ro kajak.



Foto Experimentarium

Av min arm

”Når det begynder at gøre ondt, er det klogt at respektere din krops faresignal,” advarer Mogens Strange Hansen og giver et eksempel på, hvad ortopædkirurger kalder ”Overhead activities”:

”Hvis du løfter din pagaj for højt, mere en 90° i forhold til overkroppen, klemmer du senen og musklen på toppen af skulderbladet. Det medfører,

at blodforsyningen til senen nedsættes, og jo flere gange du gentager den uheldige bevægelse, jo mere øm bliver du i skulderen, fordi senen svulmer op og klemmer nervevævet endnu mere. Og så er du inde i den onde cirkel.”

En anden overbelastningsskade ved kajakroning er smerter i håndleddet. Der kan være mange årsager til smerterne for eksempel slidgigt, men meget mere almindeligt er seneskedehindebetændelse, som kan skyldes, at man holder for stramt på pagajen, eller at håndleddet ikke er strakt. Eller at man foretager sig noget, man ikke er vant til at gøre, for eksempel at ro langt med en for stor eller for tung pagaj.

Der sker ganske enkelt en overbelastning af senerne. Betændelsen bevirker, at der kommer en væskeansamling omkring senen, men da senen er indesluttet af knogler og ledbånd presses væsken mod det mere eftergivende nervevæv, og så mærkes smerten. Ortopædkirurger taler om en ”sneboldknitren”, fordi en bevægelse af håndleddet føles, som når man trykker en snebold sammen. Har man fået en seneskedebetændelse i håndleddet, skal leddet holdes i ro, og i de allerfleste tilfælde vil symptomerne så gå over af sig selv.

Hvis tilstanden varer ved, og smerterne ikke forsvinder, skal man naturligvis gå til sin læge. Lidelser i senerne tiltager generelt med alderen, hvilket sandsynligvis skyldes, at senerne bliver mere stive og uelastiske med stigende alder.

Pas på med teknikskift

”Overbelastningsskader kan du også få, hvis du for eksempel ændrer din roteknik radikalt fra den ene dag til den anden,” siger Mogens Strange Hansen. ”Hvis du er vant til at ro på én måde, og der så kommer en træner og vil have dig til at ro på en helt anden, aktiverer du måske nogle muskler, som slet ikke er trænet til det, og så kan der opstå en skade. Skifter du teknik, skal du gøre det i etaper.”

Slap af

”Du bliver ikke bedre, hvis din krop ikke får tilstrækkelig hvile efter din træning. Restitutionen er lige så vigtig som det at træne,” siger Mogens Strange Hansen. ”Ror du for eksempel Tour de Gudenå med ambitionen om at være blandt de første over målstregen, så siger det sig selv, at du skal være ekstra opmærksom på at få restitueret mellem etaperne, så din krop får mulighed for at komme tilbage igen til udgangspunktet.

Som tommelfingerregel ved vi, at hvis musklerne har været tømt for sukker, som jo er et muskelbrændstof, tager det tre dage eller derover, før musklerne igen er fyldt op.

Får man en muskelskade eller en fibersprængning, går der let tre uger, inden personen er oppe på udgangspunktet igen. Og brækker der en knogle, så når den først samme niveau efter tre måneder. Endnu længere tid går der med at få has på for eksempel en seneskade i skulderen. Her kan der gå mellem seks og ni måneder, før man er tilbage ved udgangspunktet.”

Seneskader er derfor farlige at ignorere, understreger Mogens Strange Hansen, fordi det tager så lang tid at komme tilbage igen.

Er det sundt

”Enhver træning er faktisk en nedbrydning af kroppen,” fortæller Mogens Strange Hansen.

”Dyrker du konkurrenceidræt på et vist niveau, er det da ikke sundt på nogen måde, sådan rent fysiologisk.

Det er jo de færreste topidrætsfolk, der ikke træner med en smerte af en eller anden art, men hvis du ikke er oppe at mærke smerten en gang imellem, så er du heller ikke oppe at rykke maksimalt!

Det er en balance på en knivsæg, og hvis du ikke vælter ud over en gang imellem, så finder du heller ikke ud af, hvor din grænse går. Idræt på højt niveau er jo at finde grænsen.”

Du skal bruge dit blod, hvor der er brug for det

”Ror du en tur på en time eller deromkring, kan du godt klare dig med en slurk vand i ny og næ, men skal du ro i et længere tidsrum, og naturligvis især hvis det er meget varmt, så skal dit væskeindtag have den rigtige balance mellem vand, sukker og salt,” fortæller Mogens Strange Hansen. Det er derfor en god ide at have noget ”højenergivæske” med på sådan en tur, men det skal helst være opbygget af findelte, letfordøjelige bestanddele, som for eksempel frysetørret majsmeal.

”Du skal bruge dit blod ude i musklerne og ikke primært til fordøjelsen, så jo mere findelt du kan få det ned, jo mindre energi skal din krop bruge på at fordøje det.”

Nem og billig energidrik

Hvis du selv vil lave en nem og billig ”energidrik”, laver Mogens Strange Hansen selv denne her: ½ liter vand blandet med ½ liter cola tilsættes 2½ gram almindeligt kogsalt. Lad colaen stå åben et stykke tid før du bruger den eller ryst den, så det meste af kulsyren bruser af, ellers kan du risikere, at den bruser videre nede i mavesækken.