

# Frågor till texten om skador

## 1. Vad innebär en stukning?

Stukning eller vrickning innebär att ledband översträcks eller går av genom alltför stor påfrestning och felaktig belastning. Det kan till exempel hända när du trampar snett eller faller omkull.

## 2. Ge 2 exempel på när du kan få en stukning?

Det kan till exempel hända när du trampar snett eller faller omkull.

## 3. Vilka kroppsdelar drabbas oftast av stukningar

Ofta är det ett knä, en fotled eller fingrarna som skadas.

## 4. Hur behandlar du en stukning?

- Hårt tryckförband kring skadade området
- Minst 20 minuter innan trycket släpps
- Lägg foten i högläge (över hjärtat)
- Kyla mot smärtan

## 5. Vad är den bästa träningen efter att du har stukat foten och varför är det bra?

Efter en stukning av foten är den bästa träningen balansplatta. Detta stärker upp de små musklerna kring ledbanden och även ledbandet stärks.

## 6. Vad beror i huvudsak muskelskador på nämn 2 saker?

Muskelskador beror i huvudsak antingen på direkt våld mot muskel som exempelvis "lårkaka" eller att muskel är illa förberedd för fysisk aktivitet så att den sträcks eller brister.

## 7. Vad innebär det att få en lårkaka?

Lårkakan innebär att muskeln får en kraftig smäll och att en blödning sker i muskeln.

## 8.Skriv några anledningar till att en muskel kan skadas?

- Muskeln blir utmattad och trött
- Börjar idrotta utan att ha värmt upp först.
- Muskeln har blivit kall/nedkyld av att du har stått stilla länge efter uppvärmningen.
- Startar att idrotta för tidigt efter en skada, skadan slås då upp igen.
- Muskeln utsätts för våld, får en kraftig smäll.

## 9.Vad är orsaken till träningsvärk

Orsaken till träningsvärk beror på att små bristningar i muskelfibrerna, (de s.k myofibrillerna).

## 10. Vad är positivt för läkningen vid träningsvärk nämn 2 saker?

Positivt för läkningen är massage, rörlighetsträning och lättare träning

## 11.Varför ska du inte idrotta när du är sjuk och har olika infektioner?

Eftersom en infektion kan i sällsynta fall drabba hjärtmuskeln och en eventuell överbelastning kan innebära livsfara.

## 12. Varför är det viktigt med uppvärmning innan fysisk aktivitet?

För att kroppen förbereds för arbete. Leder och muskler blir varma så att man ej sträcker sig.

13. Kan du nämna 5 andra saker som är viktigt att tänka på för att förebygga skador vid fysisk aktivitet? Kan du även nämna varför de är viktiga?

1. **Träning (på rätt nivå)**- Därför att..

Individanpassad träning stärker kroppens funktioner. För hård träning kan bryta ner och skada kroppen. Lyssna på din egen kropp på vad du klarar av. Öka din egen nivå stegvis!

2. **Rätt skyddsutrustning och material**- Därför att..

Olika idrotter har olika sorter skydd. Dessa är till för att användas så att man inte skadar sig. Ett vanligt skydd är hjälm. På idrotten är det att ha skor och idrottskläder med sig.

3. **Rätt teknik**- Därför att..

Kroppen måste belastas på rätt sätt för att inte skadas, tex ska man undvika att böja och vrida kroppen samtidigt när man lyfter tunga saker. Snöskottning är ett exempel på detta. Ett annat ord för rätt teknik är ergonomi.

4. **Följa regler och instruktioner** - Därför att..

Då blir det inga missförstånd. Ett missförstånd i en del lekar, spel eller idrotter kan leda till allvarliga skador om man har otur.

5. **Uppladdning med sömn, mat och dryck** – Därför att..

Man ska ha tillräckligt med energi och vätska i kroppen. Har man sovit, ätit eller druckit dåligt innan fysisk aktivitet blir man lätt okoncentrerad och då ökar risken att man skadar sig.