

HÖFTIGT

OAVSETT OM DET är skid, skridsko eller inline-säsong så behöver du väl fungerande höftleder. Höftleden är vår stabilaste led så om du inte är inaktiv storriskare så håller den för ordentliga smällar. Muskulära skador är dock relativt vanliga i denna region. Det stora gluteusmuskelpaketet (rumpen) ger böjning av knäleden parallellt med sträckning i höften(frånskjut) Om gluteusmuskeln blir för stram kan du klämma åt ischiasnerven och få smärtor från rumpen och ner i benet. Klämning av ischiasnerven kan även komma längre in i muskel lagren i de små stabiliserande musklerna runt själva ledkulan (vanligt hos långdistanslöpare som gömt bort att stretcha lårbaksidan). Djupt i gluteuspaketet sitter de delar som för benet utåt (skridskor, inlines och skating med skidor). För att hålla leden stabil och kunna föra benet inåt har vi på insidan så kallade adduktorkpaketet. Den består av 7 muskler från den korta Pectineus till den långa stora Adductor Magnus. Bollspel och då särskilt fotboll ställer stora krav på dessa muskler. Bristningar (småskador) och rupturer (större skador genom muskeln) är vanliga. Dålig uppvärmning och brist på stretchning ligger som vanligt bakom dessa skador.

VID TILL EXEMPEL sprinterlöpning och rodd engageras höftböjarna kraftigt . Höftböjarna är muskler som lyfter lårbenet uppåt/framåt. De är framför allt den djupa så kallade Iliopsoas-muskulaturen som arbetar. Vid en situps med fötterna fastlåsta är det faktiskt huvudsakligen denna och inte magmusklerna som arbetar. Har du obalans mellan musklerna på lårets/höftens baksida respektive framsida resulterar detta ofta i ryggont. Det är alltså viktigt att tänka på att balansera träningen och att alltid komplettera med stretchning. Som vanligt rekommenderar jag att du kompletterar träning i din favoritsport med ett balanserat styrketränningsprogram. Alla bra gym har idag maskiner som kan isolera såväl inåt- som utåtförande muskler som böjande och sträckande muskulatur. Med på köpet vid styrketräning får du ju starkare skelett och tjockare ledbroskytor. Normalt är som sagt inte brosk och skelettskador i höften vanligt hos unga utan snarast hos äldre och nikotinbrukande människor. Vid sporter som ger kraftiga smällar på leden kan dock unga få problem (målvakt i handboll, motocross, mountainbike m.fl.). Det är med andra ord idé att ta på skydden! Skulle man nu skada sina leder så är visserligen höftledsoperationer en av de framgångsrikaste ledprotesoperationerna. Men du bör veta att brukstiden hos ett höftimplantat är maximalt 15 år och då hos en stillasittande gammal människa. En ung frisk person sliter ut sitt implantat på högst ett par år. För övrigt ger ett höftimplantat stor reduktion av rörligheten och utåtförning av höften (skridskor, inlines, skejting, klättring med mera) är med andra ord inte säkert genomförbart längre.

Som vanligt är det bättre med underhåll än med reparation



Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishealth.se,
hemsida: www.genesishealth.se

ALLROUND SPORT-TILLSKOTT
Som håller dig i form!

Skip

SPORT PROTEIN ÄR ETT PERFEKT ALLROUND-TILLSKOTT FÖR DIG MED AKTIV LIVSSTIL OCH SOM VILL KUNNA HÅLLA EN KONSTANT BRA FORM.

SPORT PROTEIN finns i alla välsorterade hälsokostbutiker
KONSUMETKONTAKT 08-739 39 80
info@skip.se | www.skip.se