

Lytte til din krop?

At lytte til kroppen?

Forstå din smerte og din belastning og din krop!

Ny positiv belastning -

- Styrketræning vil give muskelømhed
 - Intervaller der udfordrer hastighed vil give muskelømhed
 - Hop der giver muskelømhed
1. Reaktionsmønster - ømhed ved belastning og tryk der forsvinder efter 2-3 dage INGEN HVILESMERTER
 2. Ufarlige smerter

Ny negativ belastning

- Nyt terræn der giver ledsmerter i ankel - knæ og hofter
 - Nye sko der giver ledsmerter i ankel - knæ og hofter
 - Nye intervaller der medfører ledsmerter
1. Reaktionsmønster - Ømhed i belastning der forsvinder efter 3-5 dage OBS INKLUSIV HVILESMERTER
 2. Farlige kemiske smerter, ødem,

Akut skadesbehandling - RICEM (rest-icecompression-elevation-mobilisation)

Forebyggelse og genoptræning: Stabilitet via såler, bandager, tape

Restitution:

- Comprex
- Kompression som cirkulationsBOOSTER
- FOAMroaller
- LaCross
- Oklusion

FYSIO
D A N M A R K
Horsens

