

# Lårhøne

## VANLIG SKADEMEKANISME: Spark eller støt mot låret

En lårhøne er en av de vanligste idrettsskadene, særlig i kontaktidretter som fotball, håndball og ishockey. En lårhøne er en muskelskade i låret som medfører en blødning i eller rundt muskelen, vanligvis på forsiden av låret i quadricepsmuskelen. Et kraftig spark

eller støt mot låret fører til avrivning av muskelfibre og mindre blodkar slik at det oppstår en blodansamling. Dersom muskelen er sammentrukket så er den mer motstandsdyktig mot skade. Skaden medfører altså blødning og en påfølgende betennelsesprosess. Dette

øker spenningen i muskelen og gir smerter og nedsatt funksjon. Ved denne typen skader er det svært viktig at blødningen stanses så raskt som mulig med rask akutt behandling i form av PRICE prinsippet (se nedenfor).



### KJENNETEGN

Symptomer/tegn: Skaden utløser akutt smerte som ofte forverres betydelig i løpet av de første minuttene. Det oppstår hevelse, låret blir hardt og det er vanskelig å bevege beinet.

I dagene etter skaden vil man kunne se blodutredelser i huden nedenfor skaden. Blodet renner med tyngdekraften nedover og lager farge.

Uvanlig sterk smerte kan indikere muskel losje syndrom hvor trykket inne i muskelen losjen er høy. Det er da fare for at blodtilførselen til resten av foten forstyrres. Utøveren må da så snart som mulig tilsees av lege.



### BEHANDLING

Førstehjelp er avgjørende for å begrense skaden. Så hurtig som mulig må PRICE prinsippet anvendes (Ro, Is, Kompresjon/ trykkbandasje, Elevasjon )

Det bør legges på kompresjonsbandasje med hoft og kne i bøydd stilling slik at bandasjen legges over legg og lår.

Paracetamol eller opiater kan brukes som smertestillende umiddelbart. Betennelsesdempende medisiner ikke før etter 48t, feks bux 400mg 3 ganger daglig i 3 dager.

Dersom det er stor blødning så bør man vente i 5 dager før man startet opptrening. Ved mindre blødning kan man starte tidligere (helst innen dag 3).

Opptreningen starter med sykling for å stimulere sirkulasjonen. Tøyningsøvelser innen smertegrensen. Styrkeøvelser etterhvert som smerter avtar.

En blødning mellom musklene har god prognose og de fleste er tilbake i full idrett etter 1-3 uker. En blødning inne i muskelen kan ta mange uker avhengig av størrelsen på blødningen og hvor raskt man kom i gang med førstehjelp. Når utøveren gjenopptar aktiviteten så bør det benyttes en beskyttende bandasje rundt skadestedet. Store skader kan ta opptil 10 uker å tilhele.