

# Strekkskade – innsiden av lår

## VANLIG SKADEMEKANISME: Kraftfull sidebevegelse/retningsforandring

Dette er den vanligste formen for lyskestrekk. Skaden oppstår i en muskelgruppe som kalles adduktorene og som består av seks separate muskler. Musklene har sitt utspring fra skambenet nær lysken og fester nedover lårbeinet og sørger for å trekke

låret innover. Skader i muskulaturen kan komme akutt med avrivning av fibre, eller ved overbelastning over tid. Adduktorskade er vanlig i idretter som fotball, håndball, skøyter og sprint. Overbelastninger er hyppigst blant ryttere, ishockeyspillere og utøvere av

fristil langrenn. I fotball kan skaden ofte oppstå når en spiller blir blokkert av motspiller ved avfiring av skudd eller ved skudd. En adduktorsene skade kan variere i alvorlighetsgrad avhengig av hvor mye av muskelen som er røket.

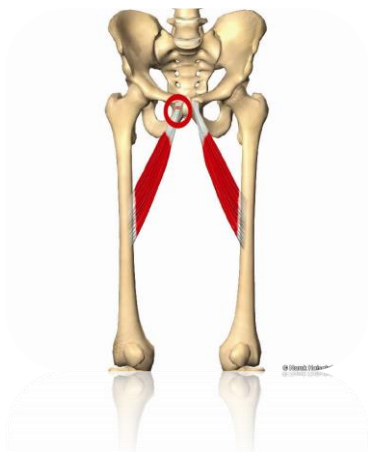


## KJENNETEGN

Symptomer/tegn: Akutt smerte som hugger tak i lysken, eller en følelse av at noe revner. Den sterke smerten går over i løpet av et sekund og erstattes av en kraftig ullen smerte.

Ved overbelastning over tid vil utøveren i starten merke et diffust ubehag i lysken og innsiden av låret. Smerten forverres etterhvert og ledsages av stivhet, særlig om morgenen.

Ved akutt skade kan tap av muskelfunksjon oppstå. Utøveren får da redusert evne til å trekke låret innover. Dette indikerer en alvorlig skade, eventuelt totalt avrevet sene.



## BEHANDLING

Førstehjelp er avgjørende for å begrense en akutt skade. Så hurtig som mulig må POLICE prinsippet anvendes (Protection, Optima loading, Is, Kompresjon/ trykkbandasje, Elevasjon)

De første dagene kan krykker benyttes for å lindre smerter. Tøyninger bør unngås de første dagene etter skaden.

Ved overbelastning og kroniske plager er behandlingen ulike øvelser. Slik konservativ behandling tar ofte lang tid. Det krever tålmodighet og utholdenhet i treningsarbeidet.

For aggressive opptrening og for tidlig retur til idretten etter en adduktorsene skade er hyppigste årsak til kroniske plager. Smerten skal ikke øke under eller etter trening.

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

Dersom man har kroniske plager der konservativ behandling ikke har effekt, kan operasjon være aktuelt.