

Strekkskade – bakside av lår (hamstring)

VANLIG SKADEMEKANISME: Akutt smerte på baksiden av låret under spurt

Den store lårmuskelen på baksiden av låret kalles for hamstring. Denne består av flere muskler, og er hyppig utsatt for strekkskader. Det er særlig hos idrettsutøvere som driver med eksplosive idretter, f.eks raske spurter, som er utsatte. Skaden oppstår når

muskelfibre rives over, vanligvis i overgangen mellom muskel og sene. Det oppstår blødning som noen ganger kan være betydelig. Størrelsen på blødningen øker skadeomfanget, gir mer smerter, og medfører lengre behandling- og rehabiliteringstid.

Blødningen øker også risiko for senskader i form av forkalkninger i muskelen. Man har derfor mye å vinne på rask akutt behandling i forma av POLICE prinsippet (se nedenfor).



KJENNETEGN

Symptomer/tegn: Akutt smerte som hugger tak i baksiden av låret når man løper. Utøveren klarer ikke å fortsette med aktiviteten. Kraften i muskelen reduseres.

I noen tilfeller kan man kjenne et søkk i muskelen. På grunn av blødningen kan det andre ganger utvikle seg en hevelse i muskelen, noe som gjør det vanskelig å finne ut om muskelen er røket.

MR kan være en nyttig undersøkelse for å avdekke om muskelen eller senen er helt røket eller om det er selve senefestet som er slitt av, noen ganger med benbit.



BEHANDLING

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

Man skal være forsiktig med betennelsesdempende medisin den første dagen. Etter dette kan man vurdere dette for å dempe smertene slik at man raskere kan begynne opptrening

Aktuelle betennelsesdempende medisiner: Ibux 400mg 3 ganger daglig i 3 dager, eller Brexidol 2 tbl 1. dag deretter 1 tbl dgl i 2 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.

Det er viktig å være forsiktig med økning av treningsintensiteten siden tilbakefall lett kan oppstå. Ved god akuttbehandling og liten skade kan man være tilbake i trening etter et par uker. Det kreves lenger tid ved større skade. For tidlig tilbakegang til idrett medfører ofte ny skade.