

### 3. STYRKETRENING

En annen viktig risikofaktor for hamstringtrekk antas å være manglende muskelstyrke på baksiden av låret. Hvis muskulaturen på forsiden er sterk, men baksiden er svak, vil du risikere hamstringtrekk når baksiden skal bremse opp foten. Dette betyr at det er meget viktig å styrke muskulaturen på baksiden, særlig i den eksentriske fasen, dvs. når muskelen forlenges.



En slik eksentrisk styrketreningsøvelse har vært brukt med hell av enkelte klubber, både i amerikansk og islandsk fotball. Styrkeøvelsen er en partnerøvelse, hvor partner stabiliserer dine ben. Len deg frem med en jevn bevegelse, hold rygg og hofter strak og jobb med å holde igjen med hamstrings så lenge som mulig inntil du må ta imot med hendene. Etter hvert som du blir sterkere kan øvelsen gjøres mer utfordrende ved å øke hastigheten i begynnelsen av bevegelsen, for eksempel ved at partneren "dytter" deg.



Gå hele veien ned slik at brystet tar underlaget, og skyv umiddelbart fra med armene inntil hamstringsmuskulaturen kan overta og du kan rette deg helt opp i knestående stilling igjen. Øvelsen er krevende, vær forsiktig i begynnelsen, bruk 2 sett med 5 reps, gradvis økning til 3 sett med 12-10-8 reps.

*Hamstringtrekk er den vanligste skadetyper i fotball og fører ofte til langvarig fravær fra kamp og trening*

*For å forebygge hamstringtrekk bør du drive systematisk bevegelses- og styrketrening i forberedelsesperioden og gjennom hele sesongen*

Senter for idrettsskedeforskning

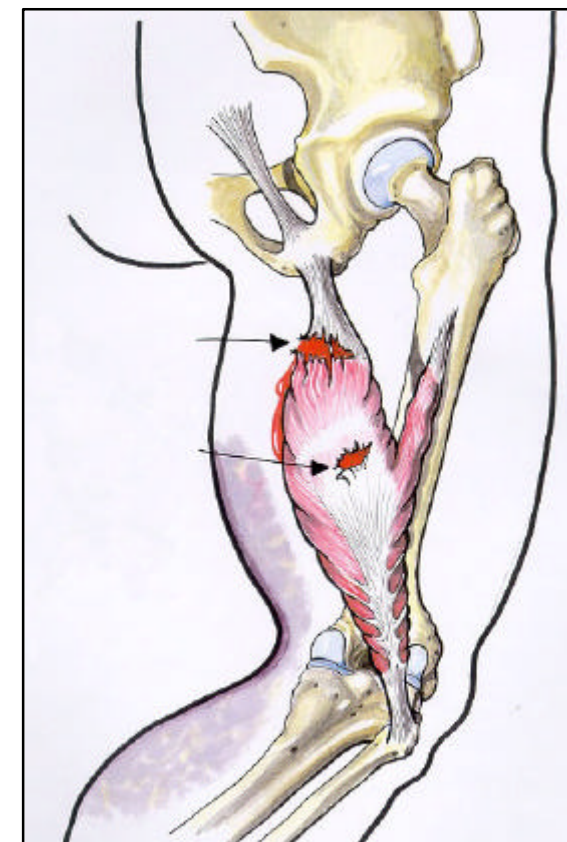
©Norges idrettshøgskole  
Postboks 4014 Ullevål Stadion  
0875 OSLO  
Telefonnr: 23 26 23 67  
Telefaksnr: 25 26 23 07  
E-post: [ostrc@nih.no](mailto:ostrc@nih.no)

Ill.: Tommy Bolic/Tom Laursen

April 2002 (NO-3)

## STREKKSKADER PÅ BAKSIDEN AV LÅRET (HAMSTRINGSKADER)

### Forebyggende tiltak



# SLIK KAN DU FOREBYGGE SKADER I HAMSTRINGS

1. Tøy forsiktig dvs. ta ut bevegelses-utslaget i hamstringsmuskulaturen under oppvarmingen før trening og kamp.
2. Bruk 5-10 minutter på bevegelsestrening for hamstringsmuskulaturen jevnlig – minst tre ganger i uka i forberedelsesfasen og to ganger i uka gjennom konkurransesongen.
3. Tren eksentrisk styrketrening for hamstringsgruppen jevnlig – minst tre ganger i uka i forberedelsesfasen og to ganger i uka gjennom konkurransesongen.

## HVA ER EN HAMSTRINGSTREKK?

Hamstrings er en betegnelse på muskelgruppen på baksiden av låret. Den består av tre muskler – semimembranosus, semitendinosus og biceps femoris – som stort sett springer ut fra sitteknuten på bekkenet, strekker seg forbi kneleddet og fester øverst på inn- og utsiden av leggen. Det betyr at de er toleddsmuskler – de både strekker i hoftelæddet og bøyer i kneleddet. Skadene består av en overrivning, vanligvis i overgangen mellom muskel og sene. De skjer oftest under sprint når kneet skal bremses opp eller i fraskyvet når foten er i bakken.

## HVOR VANLIG ER HAMSTRINGSTREKK?

Veldig vanlig!!! Tall fra Island og Norge 1999-2000 viser at hamstringstrekk er den vanligste skaden blant mannlige fotballspillere og utgjør mellom 13% og 17% av alle akutte skader. Ankelovertråkk, kneskader og lyskestrekk var mindre vanlig enn hamstringstrekk.

### 1. OPPVARMINGSPROGRAM

Bruk øvelsen på bildet til å tøye ut hamstringsmuskulaturen forsiktig før trening og kamp.



Bruk støtte – gjerne fra en medspiller. La ankelen være avslappet. Press hælen mot underlaget i 5-10 s for å aktivere muskulaturen på baksiden, slapp deretter av og bruk hånden til å rette ut kneet. Hold tøyningen i omtrent 20 s. Hvis nødvendig: Bøy litt fremover i hoftene inntil du føler at det 'tar' nok på baksiden, men pass på å holde ryggen rett.

Tøy tre ganger på hvert ben.

## 2. BEVEGELIGHETSTRENING

Risikofaktorer for hamstringstrekk kan være nedsatt ledd bevegelse og "kort" muskulatur på baksiden av låret. Hvis du vil øke bevegelseheten, er det ikke nok å tøye ut før trening. Du må i tillegg drive systematisk bevegelsestrening i egne økter – gjerne på slutten av en fotballtrening.

Din partner løfter benet med lett bøyd kne, inntil du føler at det strekker på baksiden av låret. Hold denne stillingen litt før du aktivt presser benet mot partnerens skulder. Hold i 10 s. Slapp deretter helt av, mens partner tøyer bestemt, men forsiktig ved å lene seg fremover. Hold stillingen i minst 45 s. Det er viktig å holde ankelen avslappet, slik at du tøyer baksiden av låret, ikke leggen.

Tøy tre ganger på hvert ben.

