

AV FOR

Skal jeg træne eller stoppe?

Når musklerne er ømme, næsen løber, eller du har ondt i hovedet, kan det være svært at vurdere, om det er bedst at droppe træningen. **Heldigvis kan nogle enkle regler** hjælpe dig med at tage den rigtige beslutning.

Ah nej! Løbeskoene er stillet frem, motivationen er i top, og du har glædet dig til en frisk løbetur i det fri. Men pludselig melder smerterne sig, og kroppen vil ikke rigtig lege med.

Så er det store spørgsmål: Er du frisk nok til at træne, eller bør du blive hjemme? Du har sikkert hørt, at man skal lytte til sin krop, men det er ikke altid så enkelt at tyde, hvad den prøver at fortælle dig.

For måske er den ømhed, du føler i kroppen, bare træningsømhed, som du sagtens kan træne videre med. På den anden side kan det være en over-

anstrengt muskel, der er årsag til dine pinsler, og så risikerer du at forværre problemet og gå glip af flere ugers træning, hvis du bliver ved. Og skyldes hovedpinen såmænd bare spændinger efter for mange timer foran computeren, så du kun vil have godt af at røre dig – eller er den et mere alvorligt tegn på, at du er ved at blive syg?

Heldigvis er der nogle grundlæggende regler at følge, så du ved, om du skal træne eller ej. Og er du stadig i tvivl, så gå stille og roligt i gang med at træne, og føl efter, hvordan kroppen reagerer på det. Føles det ikke så godt, kan du blive nødt til at nøjes med en gåtur i stedet. □

Hovedpine

Den mest almindelige form for hovedpine er spændingshovedpine. Den opstår, når man er stresset eller træt, har en monoton arbejdsstilling eller har drukket for lidt væske. Men der kan være mange andre årsager til ondt i hovedet – bl.a. at du har en infektion i kroppen.

TRÆN IKKE:

- Når du samtidig med hovedpinen har ondt i kroppen og føler dig udmattet. Det kan være et tegn på en infektion – og så er træning bandlyst.

TRÆN:

- Når du kun har ondt i hovedet. Det er sikkert en spændingshovedpine, der har ramt dig, og den vil miste sit tag i dig, når du begynder at løbe.

FOREBYG:

- Variér din arbejdsstilling. Hvis du sidder på en kontorstol hele dagen, så sørg for at rejse dig og gå en kort tur hver time. Har du et hæve-sænke-bord på kontoret, så arbejd stående en gang imellem.

Smerter i skuldre og nakke

Vi sidder alt for meget ned, og det har nærmest gjort smerter i skuldre og nakke til en folkesygdom. Når du har siddet for længe foran computeren, bliver blodtilførslen til skuldre og nakke begrænset, og det resulterer i stivhed og ømhed. Smerterne kan dog også skyldes en betændt sene på grund af en overbelastet muskel, og så skal du være mere forsigtig.

TRÆN IKKE:

- Når du pludselig får kraftige og vedvarende smerter i nakken.
- Når du direkte har overanstrengt musklerne.
- Når du har feber og er stiv i nakken.

TRÆN:

- Når du har fået smerter af at sidde for meget ned. Så er træning det bedste, du kan gøre for at slippe af med dem.
- Når du bortset fra skulder-/nakkesmerterne føler dig o.k.

FOREBYG:

- Fortsæt med at røre dig som normalt. Ved at sætte skub i blodcirkulationen modvirker du stivhed i musklerne.
- Undgå at sidde stille i lang tid ad gangen.
- Træn din styrke i den del af kroppen.

Muskelsmerter

Stive eller ømme muskler kan skyldes træningsømheden, overanstrengelse, eller at du er ved at blive syg. Ømheden efter træning kommer ofte af, at man har belastet kroppen på en ny måde eller med ekstra intensitet. Ømheden vil som regel være værst et eller to døgn efter belastningen.

TRÆN IKKE:

- Når musklen er skadet eller overanstrengt. Tag evt. en fysioterapeut med på råd.
- Når du mærker symptomer på fx influenza sammen med smerterne.

TRÆN:

- Når det er træningsømheden, du mærker. Det er det ofte, hvis ømheden er ens i begge sider af kroppen.
- Er du meget øm, så vælg en skånsom træningsform.

FOREBYG:

- Varm ordenligt op inden træning.
- Start løbeturen i langsomt tempo, eller løft lettere vægte i begyndelsen af styrketræningen.
- Sørg for at strække ud efter hård træning.

Feber

Du har feber, hvis din kropstemperatur er over 38 grader. Er din hvilepuls steget med over 10 slag pr. minut, kan det også være en indikation på, at du har feber. Så er det bedste råd, at du skal hvile dig og drikke masser af væske.

TRÆN IKKE:

- Når du har feber. Så enkelt er det. Dit immunforsvar skal have ro til at bekæmpe sygdommen, og i værste fald risikerer man at få hjerteproblemer, hvis man træner med en infektion i kroppen.

FOREBYG:

- Spis regelmæssigt, indtag noget energi hurtigt efter træning, og sov op mod otte timer hver nat.
- Start roligt op med at træne igen, når du har været syg. Jo, du vil gerne indhente det tabte – men kroppen er stadig mærket.

Ondt i sener og led

Mens muskelømhed normalt forsvinder med træning, er smerter i sener og led – fx i en akillesene eller et knæ – en mere alvorlig tilstand. I værste fald kan betændelse i leddene være en langvarig lidelse. Betændelse i sener og led er ofte resultatet af overbelastede muskler. Den mest almindelige årsag til fx akilleseneproblemer er, at lægmusklerne gennem længere tid har arbejdet mere intensivt, end de kan klare – fx hvis man begynder at løbe på asfalt uden at være vant til at løbe på hårdt underlag.

TRÆN IKKE:

- Når du kun har ondt i den ene side af kroppen – fx i det ene knæ. Det tyder på, at leddet er overbelastet, og så skal du holde en træningspause.

TRÆN:

- Når du har lettere ledsmerter, som føles ens i begge sider af kroppen.
- Når du fx har ondt i akillesenerne, kan det være en god idé at vælge cyklen frem for løbeturen.

FOREBYG:

- Motion opbygger styrke i dine led. Særlig effektiv er lavintensiv træning – gåture, lange løbe- og cykelture samt styrketræning, hvor du træner med let vægt og mange gentagelser.

Når du føler dig træt og slatten

Der kan naturligvis være mange årsager til, at du føler dig træt og uoplagt. Måske er du ved at blive syg, måske er du stresset og har sovet for lidt – eller måske har du bare festet lidt for meget igennem dagen før.

TRÆN IKKE:

- Når du har ondt i kroppen, samtidig med at du føler dig træt og slatten. Der er sandsynlighed for, at du har en infektion i kroppen, og så skal den have ro.

TRÆN:

- Når din træthed skyldes lidt for meget alkohol dagen før. Men pres ikke din tømmermandsramte krop for hårdt.
- Når du bare føler dig træt og ikke har ondt i musklerne.

FOREBYG:

- Få søvn nok.
- Husk, at alkohol er en gift, der sætter kroppen ud af spil – selvom det kun er kortvarigt.
- Planlæg din tid, så du undgår at blive unødigt stresset.

Forkølelse

De færreste af os slipper gennem et helt år uden én eller flere forkølelser. Den gode nyhed er, at en snottet næse ikke er nogen hindring for at hoppe i løbeskoene.

TRÆN IKKE:

- Når sygdommen har ramt lungerne, eller du har ondt i halsen, ømhed i kroppen eller feber. Det kan ikke løbes væk – træning vil kun svække dig endnu mere.

TRÆN:

- Når du er let forkølet – næsen løber, men du føler dig ellers godt tilpas. Acceptér, at du måske ikke kan give dig fuldt ud, og tag den lidt med ro.

FOREBYG:

- Dyrk motion regelmæssigt. Det styrker immunforsvaret, og du bliver bedre til at holde forkølelser væk.
- Vask hænder hyppigt.
- Hold fingrene fra ansigtet, hvis dine hænder ikke er helt nyvaskede.

DE GENERELLE RÅD:

ASYMMETRISK SMERTE

Er du øm i begge baglår eller begge lægge, er det typisk tegn på en lidt træningstræt krop. Og det er ikke noget at bekymre sig om. Er du derimod markant mere øm i den ene side af kroppen, skal du være mere forsigtig. Asymmetrisk smerte kan være tegn på en overbelastning i enten led, sene eller muskel.

15-MINUTTERS- REGLER

Det kan være vanskeligt at vurdere, om ømhed og stivhed er alvorligt eller ej. Et godt tip er at gå i gang med træningen og mærke efter, om smerterne aftager eller bliver værre. Er du efter 15 minutter lige så øm eller ømmere, end du var, da du gik i gang, bør du stoppe. Aftager smerten, kan du blive ved.

FRA HALSEN OG NED

Er du syg og mat, gælder en enkel regel. Sidder sygdommen over halsen – dvs. snue, forkølelse osv. – kan du godt træne. Sidder sygdommen i eller under halsen – dvs. halsbetændelse, lungebetændelse, hoste (fra lungerne) osv. – skal du ikke træne. Du skal heller aldrig træne med feber.