

AJ

Ska jag
träna
eller vila?

SOM

När musklerna värker, näsan rinner eller när du har ont i huvudet, så kan det vara svårt att veta om man ska hoppa över träningen eller inte. **Som tur är kan några enkla tumregler** hjälpa dig att fatta rätt beslut.

Ah nej! Löparskorna står och väntar, motivationen är på topp, och du har sett fram emot en skön löprunda. Men plötsligt börjar du känna dig hängig och huvudvärken tilltar.

Då är frågan: är du tillräckligt frisk för att träna, eller bör du stanna hemma och ta det lugnt? Du har säkert hört att du ska lyssna på kroppen, men det är inte alltid så lätt att tyda vad kroppen menar.

För kanske är den värk som du känner i kroppen bara träningsvärk som du i så fall kan träna med. Det kan dock vara frågan om en överansträngd mus-

kel som orsakar obehagskänslorna, och då riskerar du att förvärra problemet. Vill det sig riktigt illa kan du tvingas till flera veckors vila om du ger dig ut och tränar. Om det är huvudvärk du drabbats av pga. att du suttit för länge framför datorn, så är det i stället bra om du rör på dig. Men det kan också vara så att huvudvärken är ett tecken på att du håller på att bli sjuk.

Som tur är finns det några tumregler du kan använda dig av så att du får mer vetskap om du bör träna eller inte. Om du ändå är tveksam till hur du ska göra så bör du ta det mycket lugnt och känna efter hur kroppen reagerar. □

Huvudvärk

Den vanligaste formen av huvudvärk är spänningshuvudvärk. Den uppstår om man är stressad eller trött, har en monoton arbetsställning eller har druckit för lite vätska. Det kan dock finnas många andra orsaker till huvudvärk – t.ex. att man har en infektion i kroppen.

TRÄNA INTE:

- Om du samtidigt med huvudvärken har ont i kroppen och känner dig utmattad. Det kan vara ett tecken på en infektion – och då är träning bannlyst.

TRÄNA:

- Om du bara har huvudvärk. Då har du troligen drabbats av spänningshuvudvärk, och den kommer i så fall att försvinna när du börjar springa.

FÖREBYGG:

- Variera arbetställning. Om du sitter på en kontorsstol hela dagarna bör du resa dig upp och gå lite varje timme. Om du har ett höj- och sänkbart bord så stå upp och jobba ibland.

Värk i axlar och nacke

Många sitter stilla alldeles för mycket och det har nästan medfört att värk i axlar och nacke blivit en folksjukdom. Om du sitter för länge framför en dator försämras blodtillförseln till axlarna och nacken, och det resulterar i sin tur i stelhet och värk. Värken kan också bero på en seninflammation pga. överbelastade muskler och då är det viktigt att ta det lugnt en period.

TRÄNA INTE:

- Om du har kraftig och ihållande värk i nacken.
- Om du har överansträngt musklerna.
- Om du är febrig och känner dig stel i nacken.

TRÄNA:

- Om värken beror på att du suttit stilla för mycket, så är träning det bästa du kan göra för att bli av med dina besvär.
- Om du känner dig frisk bortsett från axel-/nackbesvären.

FÖREBYGG:

- Fortsätt att röra på dig som vanligt. Om blodcirkulationen ökar så håller sig musklerna smidigare.
- Undvik att sitta stilla för länge åt gången.
- Styrketräna dessa delar av kroppen.

Muskelvärk

Stela eller ömma muskler kan bero på träningsvärk, överansträngning eller att man är på väg att bli sjuk. Träningsvärk uppkommer ofta pga. att man har belastat kroppen på ett ovant sätt eller extra hårt. Värken är som regel värst ett eller två dygn efter träningspasset.

TRÄNA INTE:

- Om en muskel är skadad eller överansträngd. Besök ev. en sjukgymnast.
- Om du märker symptom på influensa i kombination med värk.

TRÄNA:

- Om du bara har träningsvärk. Det upplevs oftast som att värken är lika stark i bägge kroppshalvorna.
- Om du har mycket värk så välj en skonsam träningsform.

FÖREBYGG:

- Värm upp ordentligt inför träningspasset.
- Börja i ett långsamt tempo om du springer, eller börja med att lyfta lätta vikter om du styrketränar.
- Se till att stretcha efter hårda pass.

Feber

Du har feber om din kroppstemperatur är över 38 grader. Om vilopulsen är mer än 10 slag högre per minut än normalt, kan det också vara en indikation på feber. Då är det bäst att du vilar och dricker mycket vätska.

TRÄNA INTE:

- Om du har feber. Så enkelt är det. Immunförsvaret behöver lugn och ro för att kunna bekämpa sjukdomar, och i värsta fall kan du få hjärtproblem om du tränar med en infektion i kroppen.

FÖREBYGG:

- Åt regelbundet, fyll på med energi direkt efter träning och sov upp till åtta timmar per natt.
- Börja träna försiktigt igen efter att du har varit sjuk. Även om du snabbt vill ta igen det du förlorat är kroppen känslig i början.

Ont i senor och leder

Medan träningsvärk normalt brukar försvinna när man sätter igång och tränar är värk i senor och leder – t.ex. i hälsenor eller knän – mer allvarligt. I värsta fall kan ledinflammationer ge långvariga besvär. Inflammationer i senor och leder är ofta ett resultat av överbelastade muskler. Den vanligaste orsaken till t.ex. hälsenebesvär är att vadmusklerna har utsatts för en högre belastning än de klarar av under en längre tid – t.ex. om man plötsligt har börjat att springa på asfalt utan att man är van vid att löpa på hårt underlag.

TRÄNA INTE:

- Om du bara har ont i ena kroppshalvan – t.ex. i ena knät. Det tyder på att leden är överbelastad och att du behöver ta ett längre träningsuppehåll.

TRÄNA:

- Om du har lättare ledvärk som känns likartad i bägge kroppshalvorna.
- Om du t.ex. har ont i hälsenorna så är det bättre att cykla i stället för att springa under en period.

FÖREBYGG:

- Motion stärker dina leder. Lågintensiv träning är särskilt effektiv – t.ex. promenader, långa löp- och cykelrundor samt styrketräning med lätta vikter och många repetitioner.

När du känner dig trött och hängig

Det kan självklart finnas många skäl till att du känner dig hängig. Kanske är du på väg att bli sjuk, kanske är du stressad eller så har du sovit för lite – eller kanske har du bara festat lite för hårt kvällen före.

TRÄNA INTE:

- Om du har ont i kroppen samtidigt som du känner dig trött och hängig. Sannolikheten är stor att du har en infektion i kroppen och då behöver du ta det lugnt.

TRÄNA:

- Om din trötthet beror på att du har druckit för mycket alkohol dagen före. Träna dock inte för hårt om du är bakis.
- Om du bara känner dig trött, men inte har ont i musklerna.

FÖREBYGG:

- Sov ordentligt.
- Tänk på att alkohol är ett gift som sätter kroppen ur spel – även om det bara är kortvarigt.
- Planera din tid så att du undviker att stressa i onödan.

Förkylning

De flesta av oss drabbas av någon eller några förkylningar varje år. Den goda nyheten är att en rinnande näsa inte är något hinder för att ta på sig löparskorna.

TRÄNA INTE:

- Om sjukdomen har drabbat lungorna, eller om du har ont i halsen, är öm i kroppen eller har feber. Löpning hjälper inte – tvärtom så blir du sämre.

TRÄNA:

- Om du är lätt förkyld – näsan rinner, men du känner dig frisk för övrigt. Acceptera att du kanske inte kan ta ut dig helt utan att du får ta det lite lugnare.

FÖREBYGG:

- Motionera regelbundet. Det stärker immunförsvaret och du kan hålla förkylningarna borta.
- Tvätta händerna regelbundet.
- Håll fingrarna borta från ansiktet om dina händer inte är nytvättade.

ALLMÄNNA RÅD:

ASYMMETRISK VÄRK

Om du har ont i bäge baklären eller i bäge vaderna, så är det oftast ett tecken på att kroppen är trött av all träning. Men det är inget att oroa sig för. Om du däremot har mer värk i ena kroppshalvan bör du vara mer försiktig. Asymmetrisk värk kan vara ett tecken på överbelastning i leder, senor eller muskler.

15-MINUTERS- REGLN

Det kan vara svårt att veta om värken och stelheten är allvarlig eller inte. Ett bra tips är att börja träna försiktigt och se om värken klingar av eller blir värre. Om du har lika ont, eller får ännu mer värk efter 15 minuter, så bör du avbryta träningspasset. Om värken däremot klingar av kan du fortsätta träna.

FRÅN HALSEN OCH NED

Om du är sjuk och hängig gäller en enkel regel: om symptomen sitter ovanför halsen – t.ex. snuva, rinnande näsa osv. kan du fortsätta träna. Om sjukdomen sitter i eller nedanför halsen – t.ex. halsfluss, lunginflammation, hosta (från lungorna) osv. – ska du inte träna. Och tänk på att aldrig träna med feber i kroppen.