



Stiftet: 27.12.1921

Medlem av:

Norges Fotballforbund

Norges Bordtennisforbund

Norges Friidrettsforbund

Norges Bandyforbund

**TIL VÅRE TRENERE / LEDERE  
SPILLERE OG FORESATTE**

## Skadeforebyggende arbeid

Dalen IL samarbeider med Fet Fysikalske og har regelmessig tilbud om opplæring og bistand i forhold til forebyggende trening – og behandling ved skade.

Her følger noen viktige generelle punkter i det daglige arbeidet rundt våre lag.

- Skader er en av årsakene til frafallet i idretten, også blant barn. Manglende kompetanse blant ledere og foresatte er en av årsakene. Feil trening og manglende behandling kan føre til problemer for både barn, ungdom og voksne. Barna er særlig utsatt i voksefasen, og jenter er noe mer utsatt enn gutter. Dette må ledere ta på alvor.
- Oppvarming er svært viktig i forhold til å forebygge skader. Det gjelder både ved trening og som forberedelse til konkurranse. Oppvarming må gjøres med klær/overtrekk på. I kaldt/mildt vær blir det svært dårlig oppvarming i shorts, og dette øker risiko for skader betydelig. Øk intensiteten gradvis.
- Riktig skotøy er viktig (gjelder både for idrett og dagliglivet). Sko bør ikke "arves" da føtter generelt er svært forskjellige. Dette kan gi feil belastning, dårlig løpesett/bevegelse og skader. For å bygge opp muskulatur og støtte i beina, anbefales det å trene balanse. Det finnes mange gode øvelser for dette, også hjelpemidler som kan brukes privat (balansebrett). Eller for de miste, hva med å pusse tenne ved å stå på ett bein ...
- Generelt bør ingen trene ved feber, virus eller betennelser. Og det anbefales ikke å trene med smertestillende (ikke engang paracet). Er du ikke frisk, skal du ikke trene. Trenere har ansvar for å stanse trening ved sykdom. Jenter skal heller ikke bruke tabletter for å trene under menstruasjon. Trening vil kanskje kunne hjelpe mot magesmerter, alternativt bør de stå over.

- Dersom det oppstår skader, er behandling viktig for rask restitusjon. Det gjelder både akutt (under aktivitet) og i etterkant (hos lege/fysio). Er dere i tvil – ring alltid for å få gode råd og være på den sikre siden (det koster ikke noe). DIL har samarbeidspartnere som stiller sin kompetanse til rådighet!
- Slatters er ikke å betrakte som en skade, det er en lidelse som må leges. Dette oppstår særlig i voksefasen ved mye trening, og avrivning av muskelfester. Her gis det egne treningsøvelser og oppfølging fra fysio.
- Strekk skyldes ofte dårlig oppvarming, og må leges naturlig. Det må ikke trenes før alle smerter er helt borte.
- Lårhøne må behandles akutt. Det bør ikke trenes/spilles videre med lårhøne. Det skal legges stram kompresjon med is i mellom. En lårhøne som blir behandlet hos fysio samme dag eller påfølgende morgen vil normalt kunne være borte på kun 2 dager. Uten behandling kan det ta uker.
- Behandling ved muskelblødning i ben/lår er som et normalt prinsipp:
  - Mottrykk på skadested
  - Is (ispose eller frossen grønnsakspose hjemme, men ikke rett på hud)
  - Kompresjon (legg trykkbandasje, ganske stramt)
  - Elevasjon (bena høyt, reduser trykk)
  - Deretter naturlig "optimal belastning" (bevegelse OK uten mye smerte)
- Ispose som har frosset er farlig (vil ved bruk synke til -37 grader og gi skade). Isspray har minimal effekt (kan soppe neseblod over neserygg) ellers mentalt. Dersom en skadet utøver må legge på ispose – er treningen / kampen over ! Muskelen kjøles ned, og videre aktivitet kan øke skaden.
- Overtråkk kan med fysio behandling leges på ca 1 uke. Uten behandling kan det ta 3 uker. For ballspill bør det ikke trenes i joggesko (gir lett overtråkk).
- Uttøying: Her diskuteres det mye, men fra et fysikalsk perspektiv er det aldri negativt å tøye ut. Hensikten er å strekke muskelfibrene slik at de organiserer seg i riktig retning og raskere kan transportere vekk slaggstoffer. I voksefasen er det også en fordel å tøye slik at musklene "tilpasser" seg ben/knokler raskere. Ben vokser raskere enn muskler. Det er mye dårlig uttøying blant spesielt fotballspillere, - skaff dere kunnskap om riktige øvelser. For å få effekt må øvelsen holdes opptil 40 sekunder.

**Uttøying bør prioriteres i alle våre fysiske idretter.**

## Kontaktpunkter for spørsmål og oppfølging om skader og behandling

DIL har tegnet en avtale med Fet Fysikalske som gir reduserte priser for skadebehandling. Husk å sjekke forsikrings spørsmål. Les mer under medlemsinfo på våre nettsider. I tillegg bistår de med rådgivning på telefon. Våre kontakter er:

Geir Erik Johansen                      telefon: 920 46 249                      e-post: [geirejo@gmail.com](mailto:geirejo@gmail.com)

Fet Fysio tilbyr også gratis kurs i teiping av bein, samt VO2 formtesting.

Besøksadresse: Gml. Fetvei 9 (Fetsund) og Fet Eika Arena

- Se også nettsidene [www.fetfysio.no](http://www.fetfysio.no)

## Fotballgruppa har også egen support gjennom Idrettens Helsecenter



Idrettens Helsecenter er eid av Norges Fotballforbund, og gjennom fotballforsikringen kan alle fotballspillere å ringe Idrettens Skadetelefon for blant annet å få et kvalitetssikret og godt behandlingstilbud i nærmiljøet som dekkes av fotballforsikringen.

Idrettens Skadetelefon gir deg raskere og riktigere utredning og behandling. Ring Idrettens Skadetelefon på 02033, og Norges Fotballforbund gir deg samme tilbud som til landslagsspillerne:

- Spesialister på fotballskader
- Helsepersonell med spesialkompetanse på fotball- og idrettsmedisin
- Bestilling av utredning og behandling
- Tilgjengelighet og oppfølging
- Utredning innen 24 timer (MR-undersøkelse)

Åpen alle dager mellom kl.09.00 og 21.00.

Medisinsk ansvarlig: Landslagslege Thor Einar Andersen

## Forsikringer i Dalen IL

For å være dekket av forsikringsordninger i Dalen IL må du har gyldig medlemskap. Alle fotballspillere er dekket av fotballforsikringen, mens syklistene er dekket under egen lisens og avtale med Gjensidige. Øvrige grupper er dekket av idrettslagets ulykkesforsikring og gjennom IF barneforsikringen hos Norges Idrettsforbund.

## For mer informasjon:

[www.idrettshelse.no](http://www.idrettshelse.no)

[www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)

[www.fotball.no/nff/fotballforsikring](http://www.fotball.no/nff/fotballforsikring)