

---

## TRÄNA SÄKERT

---

Läs mer

<https://ryggmargsskada.se/smarta>

### Smärta

Om du har ont under eller efter träningen, i exempelvis axlarna (mer ont än vanlig träningsvärk), kan orsaken till smärtan vara inflammationer i senor och muskelfästen. Smärtan är en varningssignal och problemet skall du betrakta som sår eller skoskav. Alltså inget som du kan träna bort med ännu mer eller hårdare träning. Avbryt träningen och se om du kan utföra rörelsen på något annat sätt, utan smärta. Rådgör med din träningsinstruktör eller sjukgymnast om du känner dig osäker. Du ska hela tiden känna efter i din kropp, och det ska kännas bra. Ingen övning ska göra ont.

Om smärtan kvarstår, sök hjälp och behandling. Det kan förhindra att en mer allvarlig och svårbehandlad åkomma uppstår. Det finns mycket att göra, såväl för att lindra smärta som att förebygga besvär.

### Överträning

Överträning är vanligt och kan i värsta fall ge kroniska problem. För att optimera träningen behöver du skaffa dig kunskap om hur du undviker skador och andra problem. Bland personer som dagligen använder rullstol eller kryckor för sin förflyttning är besvär från axlar och armar vanligt. Detta är inte så konstigt med tanke på de stora fysiska krav som ställs. Axlarna och armarna får kompensera för förlorad benfunktion och utsätts för större belastning än vad de egentligen är konstruerade för. Det är lätt att muskler och senor blir överbelastade och reagerar med inflammation och smärta. De negativa konsekvenserna kan bli påtagliga med minskad möjlighet till självständig vardagsaktivitet. Den som dagligen använder rullstol eller kryckor har dessutom ofta svårt att vila från påfrestande aktiviteter vilket försvårar läkningen. Det har tidigare funnits en allmän inställning att man till varje pris ska klara sig med så få hjälpmedel som möjligt och att ”ju hårdare och intensivare träning desto bättre”. Det är en förlegad inställning. Forskning har visat att man måste tänka mer långsiktigt, träna ”smartare” och vara mer frikostig med avlastande hjälpmedel för att undvika besvär på sikt.

## Axelproblem

Förebygg axelproblem genom att:

- Träna axelstyrkan, särskilt de små lednära musklerna (rotatorokuffen), musklerna på axelns baksida och de som håller in skulderbladen mot kroppen. Se axelträningsprogrammet i Verktygslådan.
- Upprätthålla god rörlighet och hållning. Särskilt viktigt att töja bröst- och nackmuskler som ofta blir strama och ger framdragna axlar. Se stretchningsövningarna i Verktygslådan.

Om du är rullstolsanvändare, tänk på att:

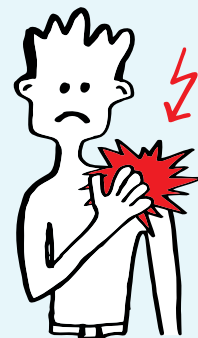
- Ha en så lättkörd rullstol som möjligt (lätthalanserad och med väl-pumpade däck).
- Ha så upprätt sittställning som möjligt. En sittställning med kutig rygg och framskjutna axlar ger ett dåligt anatomiskt läge för axeln med ökad skaderisk. Hjälper med sittanpassning i rullstol och/eller elastisk korsett kan ge rakare sittställning för den med dålig bålsta-bilitet.
- Skaffa dig en bra teknik för rullstolskörning med längre och lugnare tag. Undvik korta snabba tag.
- Använda hjälpmedel, till exempel glidbräda vid förflyttning, så fort du har ont eller om du har svårt att klara ett moment.
- Undvika att lyfta föremål långt ut från kroppen med rak arm (ger lång hävarm och stor belastning på axeln), till exempel när du lyfter rullstolen in i bilen. Om du i stället lyfter med böjd armbåge (med användande av bicepsmuskeln) nära kroppen, minskas belastningen på axeln.

Om du redan har ont i axeln, tänk på att:

- Undvika rörelser som smärta. Till exempel brukar det gå lättare att förflytta sig från rullstol till exempelvis soffa i riktning *mot* den smärtande sidan, än tvärtom. Om du har ont i höger axel bör du alltså starta din förflyttning genom att belasta höger arm först.
- Söka hjälp av läkare eller sjukgymnast för att ta reda på orsaken till smärtan och få rätt behandling.

Läs mer

<https://ryggmargsskada.se/axlar-skuldror>



- Träna på ett sådant sätt så att återhämtning och läkning i axeln gynnas. Det innebär mycket lätt och avlastad rörelse- och cirkulationsträning så att genomblödningen i de inflammerade strukturerna optimeras. Först när du uppnått smärtfrihet kan du börja med uthållighetsträning. Se träningsprogram Axel:1 och Axel:2 i Verkttygslådan.
- Se över förflyttnings- och rullstolsteknik och behov av hjälpmedel för att avlasta axlarna. Avlastning vid rullstolskörning kan vara att använda eldrivna hjul (typ e-motion). Kontakta din arbetsterapeut och diskutera!



### Nervinklämning

Ett annat vanligt problem för personer som kör rullstol är det som kallas *karpaltunnelsyndrom*. Det är när handledsnerven (nervus medianus) kommit i kläm där den löper i en tunnel under ett ledband i handleden. De vanligaste symtomen är smärta och domningskänslor i underarm, hand och fingrar, tumme, pekfinger, långfinger och halva ringfingret. En del personer kan ha smärta nästan konstant medan andra kan ha det mer i samband med en uthållighetsansträngning som att köra rullstol långt.

---

#### Åtgärd:

Konsultera din sjukgymnast eller läkare för att få råd och behandling. En enkel rutinoperation tar effektivt bort symtomen för de värst drabbade.

---

### Inkontinens

Inkontinens, dvs. tarm- eller urinläckage, skapar stor osäkerhet hos många, inte minst i samband med träning. Här har vi samlat ihop tips från träningsvana män och kvinnor som själva har problemet. Planering verkar vara det som är viktigast. Ta alltid med extra kläder till träningen om det skulle hända en ”olycka”.

Läs mer

<https://ryggmargsskada.se/tarm>

### Åtgärd vid tarminkontinens:

- Skaffa dig regelbundna tarmtömningsvanor och se till att gå på toaletten innan träning.
- Använd ”analpropp”, finns som hjälpmedel. Detta är en propp som man för in i ändtarmen och som förhindrar läckage.
- Använd inkontinensskydd (exempelvis blöja).

### Åtgärd vid urininkontinens:

- Töm blåsan före träningspasset.
- Ta redan före träningen reda på var det finns toaletter.
- Tänk på att kaffe och te är vätskedrivande så om du dricker mycket av sådana drycker så behöver du kissa oftare.
- Använd gärna urininkontinensskydd även om det inte är något du brukar göra i vanliga fall, om det känns tryggare. Särskilt om passet tar lång tid och du behöver dricka mycket. Inkontinenshjälpmedel skrivs ut på recept av distriktssköterska.

Det finns särskilda bindor för kvinnor som suger upp mycket urin och som innehåller medel som tar bort dålig lukt. Var noga med att inte sitta en längre stund fuktig. Då ökar risken för sår och urinvägsinfektioner!

Om du är man så är uridom ett bra inkontinenshjälpmedel vid träning. Vid simning kan ett alternativ vara att inte använda påse till uridomet utan att istället ha en propp. Sätt alltid nytt uridom inför motionspass eftersom risken att det lossnar ökar ju längre det suttit på.

Läs mer

<https://ryggmargsskada.se/urinblasa>

## Frakturer

Skelettskörhet (osteoporos) leder till *ökad frakturnrisk* och är ett vanligt problem hos kvinnor efter menopaus, och alla som inte belastar skelettet. Hos ryggmargsskadade är det i de delar av skelettet som är nedanför skadenivån. I tränings- och idrottssammanhang utsätts kroppen för mer påfrestningar än vanligt. Om du saknar känsel och därmed inte får kroppens normala varningssignal i form av smärta, kan symtom som svullnad, värmeökning, rodnad eller att du blir mer spastisk vara de viktigaste signalerna på fraktur.

*Åtgärd vid minsta misstanke om fraktur:*

- Sök läkarvård!

Läs mer

<https://ryggmargsskada.se/trycksar>

## **Sår**

*Ökad risk för sår särskilt i kroppsdelar med nedsatt känsel.* Nya positioner och övningar med ensidiga upprepade rörelser kan ge skav och trycksår. Kontrollera huden dagligen och se särskilt efter om det har blivit röda märken, s.k. tryckmärken. Det kan vara tidiga tecken på sår.

*Åtgärd:*

- Var noga med att inspektera huden dagligen!
- Vid rodnad, avlasta från tryck!
- Vid sår, ta direkt kontakt med sjukvård!

Läs mer

<https://ryggmargsskada.se/andning>

## **Uttröttad andningsmuskulatur**

Diafragmamuskeln fungerar hos personer med hög ryggmargsskada inte bara som en andningsmuskel, utan hjälper också till att stabilisera och hålla överkroppen i upprätt position.

Problemet är att diafragmamuskeln lätt kan bli uttröttad om den både måste fungera som stabilisator och andningsmuskel samtidigt. För att optimera träningsförutsättningarna vid upprätt träning är rådet att du ”strappar” dig och låt muskeln i stället tränas som en ren andningsmuskel i detta sammanhang!

*Åtgärd:*

- Strappa dig, det vill säga fixera bälten vid rullstolens ryggstöd, i samband med träning så får du en bättre tränings effekt.

---

För personer med tetraplegi eller hög paraplegi med påverkan på det autonoma nervsystemet är det här också viktigt att ha koll på:

---

## Lågt blodtryck

*Blodtrycksfall* är vanligt vid hård träning, framför allt hos personer med tetraplegi eller hög paraplegi. Avbryt träningen om du börjar ”må dåligt”, får yrsel eller blir blek. Svimmingsrisk!

*Åtgärder för att undvika blodtrycksfall:*

- En mjuk korsett hjälper till med att hindra att blodtrycket sjunker.
- Undvik att äta en stor måltid direkt före träningen. Delar av blodvolymen dirigeras då till mag- tarmkanalen och det finns risk att blodtrycket faller ytterligare.

## ”Överhettning”

Hos personer med tetraplegi eller hög paraplegi fungerar inte *kroppens automatiska temperaturreglering* (du svettas inte och kan därför inte kyla ned kroppen) och du riskerar överhettning! Åtgärderna gäller också personer med MS som kan ha nedsatt värmeterolerans och kan behöva snabb avkylning.

*Åtgärd:*

- Ha en fuktig handduk eller en sprayflaska med vatten tillgänglig för att duscha ansikte, armar och bröst eller kyl ned på annat sätt exempelvis med en speciell ”kylväst”! Särskilt viktigt vid varm väderlek!
- Se också till att ha kläder som snabbt går att ”lätta” på.