

INFORMATION FRÅN MEDICINSKA TEAMET

Vi i medicinska teamet vill med detta informationsblad lyfta en del frågor och dessutom sprida råd och rekommendationer om dessa till tränare, aktiva och föräldrar.

COVID-19

Om man känner sig det minsta sjuk ska man stanna hemma från träning/skola/arbete och inte träffa andra utanför familjen. Om man får ett positivt Covid-19 svar så har man Covid-19 och ska isolera sig i hemmet. Man måste vara helt besvärsfri 2 dagar innan man får träffa andra igen. Om man själv känner sig frisk men någon i familjen är sjuk ska man även då undvika att träffa andra. Om man tar ett Covid-19 test och det är negativt kan man gå tillbaka till träning/skola/arbete så snart man känner sig frisk igen. **Viktigt med handhygien**, tvätta händerna ofta med tvål och använd handsprit. Drick aldrig ur någon annans vattenflaska. Tvätta av träningsutrustningen såsom mattor mm. regelbundet. Tänk på att hålla avstånd i största möjliga utsträckning. Vi kramar inte varandra eller tar i hand längre, vi får hälsa på varandra på andra sätt.

SKOR

Utanför träningen

Bra skor är viktigt att använda för att inte överbelasta ben och rygg. Detta gäller inte bara under träning utan minst lika viktigt i vardagen. Skor av typen Converse och Uggs är inte något bra alternativ då de inte ger något stöd till fötterna. Vanliga gymaskor är då bättre att använda.

På träning/tävling

Gymnastiskor ska alltid användas vid uppvärmning och övningar där man inte specifikt arbetar med teknikövningar/imitationsövningar, tex. träna på att sträcka fötterna. Vid löpträning är det viktigt att använda riktiga löparskor. Gymaskor ska alltid tas med till träning och tävling och användas. Badtofflor får absolut inte användas mer än mellan tävlingshopp under själva tävlingen.

MAT OCH KOSTTILLSKOTT

Viktigt att alla aktiva äter en allsidig kost, då får man i sig alla nödvändiga näringsämnen såsom kolhydrater, proteiner, fetter, vitaminer och mineraler. Då man äter godis och kakor får man en snabb blodsockerförhöjning följt av en snabb blodsockersänkning till följd av ökad insulinproduktion. Om ett mellanmål består av bullar, kakor och godis så tappar man energi och då orkar man inte tillgodogöra sig träning och kanske inte ens orkar fullfölja hela träningspasset. Inte bara då det gäller maten men även då det gäller mellanmål har föräldrar en viktig roll att fylla, genom att se till att det finns nyttiga mellanmål att tillgå. Yoghurt innehåller både protein och kolhydrater (mjölksocker) och är ett bra alternativ till snacks. Frukt i olika former är bra.

Det är oerhört viktigt att den maten som tas med till träning/tävling ger energi inte stjäla energi.

Kosttillskott är inte tillåtet. Vanlig mat tillgodoser allt vi behöver få i oss. Vi vet inte vad kosttillskotten innehåller i detalj. Även om det finns en innehållsdeklaration kan det finnas spår av förbjudna preparat då olika produkter kan tillverkas i samma fabrik. Det är ingen som vill fällas för doping och det är det man riskerar.

KONDITIONSTRÄNING

Vi vet idag att bra kondition är ett av det bästa skyddet mot skador. Varför då? För att hopparna:

- * orkar fullfölja hela träningspass, både hoppträning och styrketräning
- * har snabbare återhämtning, tillgodogör sig träningen bättre och undviker överbelastningsskador
- * orkar hålla koncentrationen uppe under en hel tävling.

Har man både semifinal och final att hoppa märks det vilka som har god kondition. Att gå till final som 6:e bästa hoppare då har man en faktisk möjlighet att ta medalj i finalen. Slutar man istället som nr 11 eller nr 12 i finalen visar det på att man inte orkade fullfölja och hålla fokus genom hela tävlingen, att man helt enkelt inte har den kondition som behövs för att ha skärpan ända till slutet.

SMÄRTSTILLANDE OCH ANTIINFLAMMATORISK MEDICIN

Dessa mediciner kan vara bra att kunna ta till vid akuta besvär, men får inte intas under längre tid, dvs. mer än någon vecka. Viktigt att söka hjälp hos fysioterapeut och/eller läkare för att ta tag i besvär och problem direkt då de uppstår.

AKUTA SKADOR

Alla på badet ska veta var förbandslådan är. Alla ska veta hur man larmar 112 (det finns numera en app för 112 som vi kan rekommendera då den automatiskt talar om var man befinner sig). Tränare ska veta om det finns en hjärtstartare och i så fall var.

Övrigt som är bra att veta vid akut omhändertagande av skada:

Om rygg och nacke är skadade ska man inte förflytta den skadade utan larma 112 så snabbt som möjligt. Vid akuta skador av typen stukade fötter, knän och handleder är det absolut viktigaste att lägga ett tryckförband och högläge. Is och kylförband ger smärtlindring, inte mycket mer. Tryckförbandet ser till det blir mindre blödning i det skadade området och det innebär att läkningen går fortare. Tryckförband ska läggas så hårt så att blodtillförseln stryps så gott som helt. Man tittar på tår och fingrar och när de blir vita eller blåa så lättar man på förbandet tills färgen kommer tillbaka, då lindar man igen med kraftigt tryck. Detta ”linda - linda upp - linda igen”, håller man på med 30 - 60 minuter. Därefter lägger man ett förband med lättare tryck som den skadade kan ha flera timmar utan att få blodstockning. Detta tryckförband ska vara på dygnet runt tills svullnaden avtagit. Efter någon vecka kan man ta av den till natten men ha den på dagtid tills svullnad avtagit helt.



Svenska Simförbundet
Heliosgatan 3
120 30 Stockholm
svensksimidrott.se

Vid sårskador, få stopp på blödningen med tryck och högläge om det går. Vid mindre skador räcker det med plåster om ni är osäkra åk till vårdcentral/akuten för omplåstring. Behåll trycket över såret tills det slutar blöda.

Stukade fötter är ett vanligt problem i många idrotter. Viktigt att ta tag i rehabiliteringen av dessa snarast. Förutom att träna balansträning vid denna skada är det viktigt att träna upp rörligheten i fotleden så snart som möjligt. Stel fotled är en av de vanligaste orsakerna till att man stukar foten igen. Stela fotleder leder till ytterligare besvär från knän, höft och rygg hos våra hoppare.

Svensk simhoppnings Medicinska team

Läkare Vasilis Sarakatsianos

Leg Fysioterapeut Maria Werin

Leg Fysioterapeut Maria Sjöberg

Leg Fysioterapeut Madeleine Öun

2020-11-16

