**Typiske skader i fægtning, skades forebyggende tiltag og recovery.**

**Baggrund:**

Denne skrivelse omhandler typiske skader der optræder i fægtesporten samt hvordan træning tilpasses for at undgå skader og hvad fægterne selv kan gøre for at forebygge dette.

**Typiske skader der finder sted i fægtning:**

* Knæskader.
* Ankel skader.
* Ryg skader.
* Håndleds skader.

Dette er blot et lille udsnit af mulige skader og det er meget muligt at der kan forekomme skader som ikke beskrevet her. Dette er blot et lille udsnit af de mest typiske skader der er observeret i Fægteklubben Trekanten mellem 2016-2018. Hvis der er mistanke om en skade, anbefales det at udøveren opsøger professional hjælp, læge eller fysioterapeut.

Der kan bruges en VAS skala til at spørge ind til din fægterens smerter, som kan give et lille fingerpeg om skadens sværhedsgrad. Skalaen går fra 0-10 hvor 0 er ingen smerte og 10 er den værst tænkelige smerte.



1. **Knæskader.**

Oscus slatter knæ.

Patologi:

Denne skade er kendetegnet som en vokseværksskade. Denne skade er kendt ved smerter i den store sene under knæskaden, vil som oftest være på begge sider (hos fægtere kan det være på kun et knæ). Der vil sædvanligvis også være synlige buler under knæet, som med tiden forsvinder, men i nogen tilfælde forbliver. Skaden kommer hos børn/unge der er fysisk aktive, særligt ved arbejde der er domineret af arbejde med forlåret. I fægtning er det primært forsiden af låret der er aktiv. Lidelsen er knyttet stærkt til genetik, så hvis en af forældrene har haft lidelsen vil der være stor risiko for den vil optræde hos den unge fægtere.

Alder: Rammer normalt børn/unge mellem 9-15.

Køn: Rammer både drenge og piger.

Symptomer: Smerte under knæet som forværres under fysisk aktivitet, samt ofte aftager efter pause.

Forebyggelse:

Det er småt med anbefalinger ud fra et videnskabeligt grundlag, dette særligt fordi den rammer ud fra et genetisk perspektiv, ellers er forekomst tilfældigt.

Det anbefales at træningen for børn og unge har fokus på at aflastning for låret. Dette kan gøres ved at styrketræningsdelen af træningen har særligt fokus på styrkelse af baglåret, som skal fylde op til 20 procent af denne træning (antagonist træning). Se vedhæftet øvelser baglårs øvelser/antagonist træning af for låret

**Behandling:**

Opmærksomhed om smerten. Fægteren som har lidelsen skal holde pauser i træningen ved store smerter, dette kan både være under træningen, eller hvis smerten er for stærk, korte til længere pauser af fægtning tidsrums fra uger til tre måneder.

Det kan være gavnligt at benytte is efter træning på det smertefulde område, men det skal gøres omhyggeligt og max 15 minutter ad gangen.

Der kan også benyttes sports tape i området (billede af tapningen) ligesom der kan benyttes kinesiotape på området, som kan hjælpe med at smerte lindre.

1. **Ankel skader:**

Den mest forekommende ankel skade er en omvridning af anklen/forstuvede ankler. Denne skade forekommer ved aktivitet, det vil sige en akut skade.

Ved en sådan skade benytter vi princippet PRICEM.

**P: Protect.** Beskytte. Stop aktiviteten og få rykket udøveren væk, til et mere roligt område.

**R: Rest.** Hvile. Udøveren skal nu slappe af, og støtte op om dette.

**I: Ice.** Ispose placeret på det område som atleten har ondt i. Isen skal kun være på 15 minutter ad gangen, derefter tages den af i 15 minutter. Denne kan gentages så mange gange som ønskes, en guideline kan være at gentage processen 3 gange.

**C: Compression.** Dette kan være at ligge en trykforbening, hvis ikke muligt at stramme skoen yderligt.

**E: Elevation.** Når fægteren ligger på ryggen, kan man løfte benet op på en kasse eller andet der er hævet i forhold til resten af kroppen.

**M: Movement.** Bevægelse. Til at starte med små rolige bevægelser, at vippe med foden frem og tilbage.

I perioden efter en ankelskade skal fægteren arbejde med at genopbygge stabilitet, samt bevægelighed. God træning for dette kunne være en balance bræt. Det anbefales at der benyttes sports tape (https://www.youtube.com/watch?v=8XZwN1qKAlo) eller ankelbånd ved fægtedelen af træningen. Helingstiden vil være 6-12 måneder. Tiden skal starte forfra ved genskade af anklen.

1. **Rygskader:**

Smerter i ryggen er også en typisk skade i fægtning. Denne vil oftest være lokaliseret i lænden, men kan også ses på skulderblads niveau. Disse smertetilstande kommer som oftest efter længere tids belastning, samt på grund af det faktum at fægtning er en sport hvor belastningen ikke er ligelige fordelt. Højrehånden vil ofte have smerter som er lokaliseret til venstre for rygsøjlen i lænden, eller ved højre skulderblad. Dette vil så være det omvende mønster for en venstre hånds fægter.

Forebyggelse vil være at styrke særligt lænden, samt arbejde med core øvelser.

Hvis fægteren oplever stærke smerter opfordres denne til at holde pause, samt opsøge læge/fysioterapeut hjælp.

1. **Håndled:**

Ved smertetilstande i håndleddet, som opstår uden trauma, vil der oftest være tale om overbelastning. Dette skyldes ofte fejl teknik, eller en for stram grip om håndtaget på våbenet.

Behandling er aflastning. Dette ved at mindske træning med våben i hånden, samt at klarlægge de bevægelser som provokerer smerten mest, for at undgå disse så meget som muligt. Efter ophør af smerte i området, anbefales en langsom optrapning af træningsmængden, som ikke skal føre til yderligere forøgelse af smerten. Smerten skal gerne have fortaget sig efter 40 dage, hvis ikke opsøges læge eller fysioterapeut.

**Recovery**

Der er meget at forbedre ved skades forebyggelse og ved at tænke på hvad fægteren gør før og efter træning. Dette kan igen deles op i kost, massage/udstrækning og søvn.

**Kost:** Generelle kost anbefalinger når det kommer til særlig diæt vil ikke blive taget op her, særligt fordi dette er op til den enkle udøver at bestemme hvilken måde de spiser på, og dette er uden for trænerens bestemmelses. Der vil blive omtalt forslag til tiltag der kan formidles til udøveren.

* Spise flere grønsager/frugt. Den anbefalede mængde grønt og frugt er 6 stykker om dagen, som er svarende til 500 gram. Og af disse skal største delen være fra grønt med højt fiber indhold. Det kunne være broccoli, grønkål og selleri.
* Det er meget vigtigt at indtage væske både før, imens og efter træning. Gør det til en vane at have drikkedunk med til træning.
* God ide med et lille måltid efter træning. Dette kan være lidt nødder og frugt.

**Massage/udstrækning:** Disse tiltag kan være med til lindre ømhed, og hjælpe med at fægteren hurtigere kommer sig ovenpå en hård træning, eller hvis han/hun skal være klar til et stævne.

Massagen kan af praktiske og økonomiske årsager erstattes af en foam roller. Denne kan også fungere som et godt træningsredskab.

Udstrækning kan gøres efter træning, som en god måde at køle ned på samt slappe af i musklerne. Udstrækning skal ikke benyttes som en del at opvarmning, da dette er et afslappende tiltag.

**Søvn:** Anbefalingen er at fægterne forsøger at opnå mellem 8-9 timer.

**Trænings forslag:**

Stabilitet af knæ og ankel: Bilag 1

Styrkelse af baglåret: Bilag 2

Udarbejdet af fysioterapeut Nicolai Lykke Rasmussen, Fægteklubben Trekanten.