

## Veien tilbake til løping (Oversatt fra Chris Johnson, MPT, ITCA, ZerenPT)

(Oversatt til norsk av Magnus Håmsø, manuellterapeut og fysioterapeut, Movon)

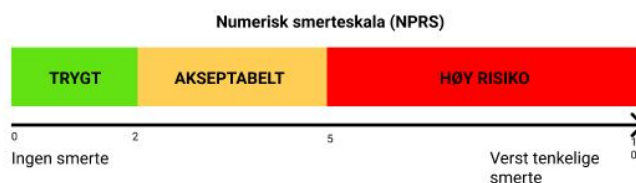
Dette programmet er laget for å hjelpe løpere å komme tilbake til trening etter en løpsrelatert skade. Det blir presentert et rammeverk som kan hjelpe å ta gode avgjørelser i møte med smerte og ubehag. Ta sikte på å utføre hvert nivå to ganger før du går videre til neste nivå. Løpeturer bør i starten gjøres med en pausedag mellom. Sørg for å varme opp og roe med med hhv 10- og 5 minutter rask gange (4.5-6 kmt hvor armene jobber som om du løper). Med hensyn til anstrengelse bør du sikte på en opplevd anstrengelse (RPE) på 3/10 (moderat anstrengende) på skalaen under, med mindre du har fått andre råd fra terapeuten din. På dager du ikke løper kan du gjøre andre anbefalte øvelser og driller. Startpunktet og progresjonen gjennom programmet vil være individuell og avhengig av din unike situasjon, din helse- og funksjonsstatus ved starten av programmet og hvor godt du tåler treningsmengden. Konseptet med å vurdere opplevd anstrengelse for hver økt (sRPE) introduseres for å hjelpe løpere å bli kjent med denne praktisk måten å monitorere treningsbelastning på vei tilbake til konsekvent trening.

| Nivå | Løp   | Gå           | Gjentagelser | Totalt |
|------|-------|--------------|--------------|--------|
| 1    | 1min  | 3min         | 10           | 40min  |
| 2    | 2min  | 2min         | 10           | 40min  |
| 3    | 3min  | 1min         | 10           | 40min  |
| 4    | 4min  | 1min         | 8            | 40min  |
| 5    | 5min  | 1min         | 7            | 42min  |
| 6    | 6min  | 1min         | 6            | 42min  |
| 7    | 7min  | 1min         | 6            | 48min  |
| 8    | 8min  | 1min         | 6            | 54min  |
| 9    | 9min  | 1min         | 6            | 60min  |
| 10   | 45min | Ikke aktuell | Ikke aktuell | 45min  |

### Grunnregler for løping med smerter:

1. Hvis smerten når du løper er "akseptabel", holder seg stabil, ikke fører til halting eller endret steg og går tilbake til normalen innen 24 timer, så skal du holde deg på samme nivå inntil du tåler nivået.
2. Hvis smerten når du løper øker og/eller blir "uakseptabel", avslutt økten og kontakt terapeuten din for å drøfte adekvate modifikasjoner og de beste neste stegene i programmet.
3. Ved smerte som øker til det punktet at du må halte eller endre løpesteg og/eller fører til at du må bruke smertestillende eller betennelsesdempende medisiner, avslutt løpeturen og kontakt terapeuten din før du gjenopptar løp.

## MODELL FOR Å MONITORERE SMERTE



1. Smerten kan gå opp til 5/10 på NPRS under aktivitet
2. Smerte i etterkant av aktivitet får lov til å gå opp til 5/10 på NPRS etter aktivitet
3. Smerten neste dag etter aktivitet skal ikke være mer enn 5/10 på NPRS
4. Smerte og/eller stivhet skal ikke være økende uke for uke

Modifisert fra Silbernagel & Crossely, JOSPT 2015

## ANSTRENGELSE PR ØKT (sRPE)

(Antall minutter trent X opplevd anstrengelse)

RPE-skalaen

- 0 - Hvile
- 1 - Meget lett
- 2 - Lett
- 3 - Moderat
- 4 - Litt hardt
- 
- 5 - Hardt
- 6 -
- 
- 7 - Skikkelig hardt
- 8 -
- 
- 9 - Skikkelig, skikkelig hardt
- 10 - Maks anstrengelse

Modifisert fra Fosters et al. JSCR 2001