



Coachningskonferens Kanotslalom 2015

Del 10 – Förebygga idrottsskador

De flesta skador i kanotslalom är helt onödiga och kan undvikas. Vi kan dela upp skador i tre olika typer:

1. Akut överbelastning
2. Kronisk överbelastning
3. Övrigt

Akut överbelastning

På vattnet (ovanligt)

- Den allvarligaste som sker vid paddling är att få axeln ur led.
- Under 30 år paddling har jag varit med om en annan typ av akut skada: bröstmuskelsträckning.

På land (vanligt)

- Fallskador på land på hala stenar. Undviks genom att de aktiva har passande neoprenskor.
- Fiskkrokar i fötter eller händer. Undvik också med tjocka neoprenskor.
- I gymmet: man skadar sig med övningar med olämplig teknik

Axeln ur led förebyggs genom:

- Bra teknik i slalomkanoten så att man paddlar mjukt baserat på teknik och där kraft utvecklas efter teknik.
- En säker eskimåsväng utan farlig position (stängd vinkel)
- Att aktiva hellre går runt än stöttar i skadlig position (bakåtlutad och armen bakåt)

Tjejer är nästan alltid rörligare än killar. Alla tjejer bör träna förebyggande året runt genom chins, dips, armhävningar och små axelövningar, för att bygga upp en stabil axel. Extremt överrörliga kan svårligen paddla kanotslalom på hög nivå.

Kronisk överbelastning

Det sker nästan alltid när träning ökar för snabbt.

En annan risk är byte av kanottyp – slalom till störtlopp, K1 till C1.

Ett annat exempel är intensifierad löpträning.

Bästa sättet att förebygga detta är genom att öka träningsdosen gradvis över flera månader och se till att man lägger in återhämtning. När nya träningsmönster sker: träna högst varannan, helst var tredje dag. En aktiv som har vanligtvis tränat ett till två pass per vecka, kommer garanterat att skada sig om den snabbt börjar träna mer än fem pass per vecka. En vettig progress på träning är max tre pass/vecka första halvåret och därefter aldrig öka med mer än ett pass i veckan i kanot per halvår.

Övrigt: Dålig sittposition

Aktiva som sitter fel i kanoten riskerar få axel och nacksmärta. Särskilt om de börjar träna mycket för snabbt. Detta beror på två saker. Dels att de oftast är strama på baksidan, insidan och framsidan av låren, och dels på dålig kroppshållning utanför kanoten (när de sitter/ligger framför TV/dator etc.). För att ändra detta fordras ”omprogrammering”, vilket är tidsödande, men det går. Därför ska tränare lära ut rätt teknik från start.