

Cykling og skader

Hyppige skader og behandlingsprincipper

De fleste atleter, både amatører og erfarne kender til ømhed og småskavanker under eller efter en hård træningspas. Dette er helt normalt og findes inden for alle sportsgrene. Nogen gange udvikler de små gener sig dog til længerevarende eller tilbagevendende symptomer, som begrænser atletens aktivitetsniveau. I dette oplæg vil Thorvaldur og Steffan gennemgå hyppige skader som forekommer inden for idræt med speciel fokus på cykling.



Når man først er skadet er der flere overvejelser man skal gøre sig som bliver gennemgået under oplægget:

- Skadesmekanismer
- Vigtige punkter ved undersøgelse
- Hvad kan fysioterapeuten gøre?
- Hvad kan atleten gøre?

Begge oplægsholdere har stor erfaring med undersøgelse og behandling af personer med smerter fra kroppens muskler og led og vil under oplægget dele de erfaringer de har med behandling af atleter med smerter.

Thorvaldur Skuli Palsson
Specialist i musculoskeletal fysioterapi (Mphty, PhD)

Steffan Wittrup Christensen
Specialist i musculoskeletal fysioterapi (Mphty, stud.PhD)

