

# Skulderskader i UV-rugby

UV-RUGBY  
UDVALGET

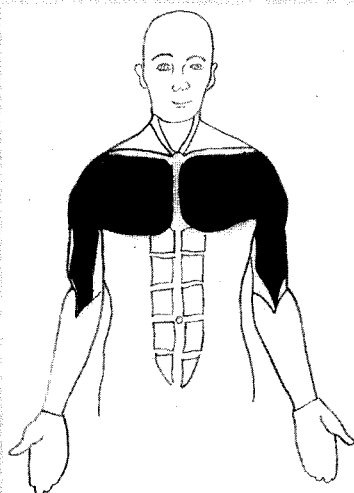


Fig. 1

dog vigtigt at man hver dag tager armen ud af slyngen og laver enkelte svingøvelser, for ikke at ledkapslen skrumper. Sker det kan man miste ledbevægeligheden i skulderen.

For at lave øvelserne skal man stå foroverbøjet med den dårlige arm hængende ned foran sig. Støt evt. den raske på et stolesæ-

smertes også i hvile, er det nødvendigt at holde pause fra sin træning. I sådan en situation vil der med høj sandsynlighed være tale om en betændelsestilstand, som man med fordel kan behandle med en 10 dages gigt-kur. Det er ens praktiserende læge, som vurderer nødvendigheden af og hvilket gigtpræparat,

**Her følger anden del af serien om skader i forbindelse med undervandsrugby. Første artikel handlede om finger skader, og kan findes i nr. 5, 99. Næste og sidste artikel bliver om nakkeskaderne.**

■ Af Helle Lerbech Jensen, fysioterapeut for UV-Rugbyklubben Flipper

## ÅRSAGER

Det er specielt i kampsituationer, hvor tempoet og kraften i spillet er på sit højeste, at skulderskaderne kan opstå. I nærkampene, hvor der bliver trukket, hevet og skubbet kan følgende skader opstå:

Skulderluxationer (dvs. at skulderen går af led)

Kraftige træk på de ledbånd og muskelsener, som sidder tæt på skulderleddet

Brækket kraveben (sjældne tilfælde).

## SKADERNES KARAKTER

Skulderluxationer og et brækket kraveben hører til de akutte skader.

Når en skulder går af led, sker det i situationer, hvor armen vil være i yderstilling. Dvs. at armen er løftet strakt op over hovedet. I denne stilling er skulderleddet ekstremt sårbart. Tackles en spiller i denne position, ved at modspilleren tager fat i armen og trækker den bagover, uden at personen følger med, kan musklerne ikke stabilisere (holde) skulderleddet, og ledhovedet vil hoppe ud af ledkapslen.

I sådan en situation opstår der smerter øjeblikkeligt! Og den tilskadekomne spiller stopper sin aktivitet. Er der personer tilstede, som har forstand på at sætte leddet på plads, er det vigtigt at gøre det med det samme, for at mindske skaderne på ledkapslen, blodkar, nervetråde, ledbånd og muskler. Hvis det ikke er tilfældet, er det om at komme på skadestuen hurtigst muligt. Sørg for

at nedkøle/bruge is på skulderen undervejs til skadestuen.

Bliver skulderen sat på plads af kyndige folk i svømmehallen, så ta' under alle omstændigheder på skadestuen for et check, og for at iværksætte en behandling så hurtigt som muligt! Nedkøl skulderen undervejs!

I sjældne tilfælde kan man komme ud for et brækket kraveben. En sådan skade opstår, hvis der kommer direkte slag på kravebenet. Her vil der også opstå smerter øjeblikkeligt. Ta' på skadestuen!

Får man gang på gang kraftige træk på skulderen under spillet, uden at der er besluttet tale om akutte skader, er man godt i gang med at få sig en overbelastningsskade, udelukkende fordi ledbåndene blive løsere og derved får sværere ved at holde leddet på plads. Er det tilfældet vil der specielt for skulderleddet kunne komme muskulatur i klemme, hver gang armen løftes over hovedet og smerter samt kraftløshed vil opstå med det samme. Der kan samtidig opstå en betændelsestilstand i de muskelsener der kommer i klemme, og det giver smerter i skulderen hver gang den udsættes for et kraftigt træk.

## BEHANDLING

Ved skulderluxationer bliver armen lagt i en armslynge på skadestuen, efter den er sat rigtig på plads.

Alt efter hvor stor skade, der er sket, kan der gå fra 3-6 uger, hvor armen skal holdes i ro. Det er

de. Lav pendulsving med den dårlige arm ind foran kroppen og ud til siden, frem og tilbage og lav cirkulære bevægelser foran kroppen i 5 minutter hver dag. Hvis man hurtigt skal blive skaden kvit, kan det være en god idé, efter den akutte fase, at søge fysioterapeut for at få tilrettelagt et genoptræningsprogram.

Brud på kravebenet behandles med en såkaldt ottetalsforbinding, som fikserer begge skuldre i en tilbagetrukken stilling. I visse tilfælde kan operation være nødvendig. Kravebensbrud heler godt. Konditionstræning i form af løb bør først genoptages efter 4-8 uger, når kravebenet er helet, mens cykling kan gennemføres i helingsperioden.

Ved de overbelastede ledbånd eller muskelsener, hvor man har

der skal anvendes. Mens kuren tages, holder man pause fra sin træning og går til behandling hos sin fysioterapeut. Her vil fysioterapeuten foruden behandling også vejlede omkring træning.

## FOREBYGGELSE

Et godt og stærkt muskelpanser omkring skulderleddet kommer ved at styrketræne sine skuldermuskler og kan være med til, at man bedre vil kunne tåle de store belastninger, som opstår, når man spiller UV-rugby.

Man bør styrke ikke kun skulderens muskler, men også øverste ryg og overarmsmuskulaturen.

Styrk de muskler, som er farvet sort. ( Se fig. 1+2)

Husk altid efter hver træningspas, at lave strækøvelser på de muskler, du har brugt. ■

Fig. 2

