

Idrottsskada



Idrottsskador kan uppkomma plötsligt t.ex. en tackling i fotboll, muskelbristning eller när en hälsena går av. Många idrottsskador uppkommer genom kumulativ stress på en kroppsdel, vilket då kallas **belastningsskada**. Risken för idrottsskador ökar av monoton träning, håftiga styrkeprov, repetitiva rörelser, och för att personen inte återhämtar sig efter träningen.

Idrottsskada rehabilitering handlar om att komma tillbaka i spelet snabbt och med optimal hälsa. Trauma från sports skador orsakar skador på cellerna som utgör mjukvävnader. Dessa skadade celler släpper ut kemikalier som orsakar ett naturligt inflammatoriskt svar i kroppen, vilket resulterar i rodnad, svullnad, värme och smärta i det skadade området. Persistent eller återkommande inflammation kan predisponera idrottare till tidig inledande artrit eller degenerativa förändringar i deras leder. Detta tillstånd kan påverka amatör till elitutövaren. Tillämpningen av LLLT (Low Level Laser Therapy) minskar kortvarig inflammation. Dessutom sänker laserterapi risken för artrit som ofta orsakas av sports skador. Laserterapi används av professionella sportlag och idrottare för att behandla inflammation, ge djupvävnadsterapi och påskynda smärtlindring för att hjälpa idrottsmän att minimera nådetiden. Under det senaste decenniet har LLLT revolutionerat behandling i den professionella sportvärlden, bland annat NBA, NFL, MLB, NHL och USA Cykling idrottare, liksom Ironman triathlon konkurrenter, konkurrenskraftiga löpare, college idrottare, tidigare olympiska idrottare och elit cross-fitters.

Är det en akut skada är det bra att komma igång med medicinsk laser behandling så nära skade tillfället som möjligt. Vid det akuta skedet kan man behandla flera gånger per dag. Sedan utförs behandlingen

varannan dag i cirka 1 vecka. Efter det 2-3 gånger i veckan tills besvärsfri.

När träningen kommer igång med ökad belastning kan det vara att rekommendera att fortsätta medicinsk laserbehandling en tid.

Det finns flera vetenskapliga dokumentationer om laserns förmåga att korta rehabiliteringen vid olika typer av idrottsskador.

Här är några exempel:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3799051>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24155545>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18272794>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28986000>