

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Gott & Blandat - Tejpning och rehab

Träningspass: Halvt

Förberedelse: Mellan

Skapad av: Team Stjärnkampen, None

Om uppdraget

En av de vanligaste skadorna i orientering är fotledsstukningar. Efter en stukning är musklerna försvagade och ledbanden uttöjda. Därför är det viktigt att träna upp fotens styrka direkt för att undvika ytterligare stukningar, vilket också blir avgörande för hur lång rehabiliteringstiden blir. I det här uppdraget ska vi fokusera på rehabiliteringen efter en fotledsskada och ungdomarna ska få lära sig att både tejpa en tidigare stukad fot men även introduceras för några stärkande fotledsövningar. Syftet är att de ska känna sig mer förberedda om de i framtiden skulle råka ut för en skada, och förhoppningsvis även förhindra att stukningar sker genom att de lär sig att stärka fotlederna.

Steg för Steg

Använd klubbstugan eller annan lämplig lokal. Det är stor fördel att ha tillgång till en projektor, projektorduk och wifi. Köp in en låda sporttejp.

Titta tillsammans på instruktionsvideon [hur man tejpar en stukad fot](#). Låt ungdomarna prova tejpa sin egen fot, om tid finns kan de även prova att tejpa en kompis fot.

Välj ut tre styrkeövningar som presenteras i [individutvecklingsplanen](#). Instruera ungdomarna som genomför varje övning två gånger och i 30 sekunder per gång.

Reflektera tillsammans efteråt 1) Hur kändes övningen? 2) Behöver vi träna ytterligare på tejpnigen? 3) Hur kan vi göra för att regelbundet träna fotstyrka under våren och sommaren?

Att tänka på

Tejp kan även användas i förebyggande syfte men kom ihåg att fotstyrkan är det viktigaste för att undvika stukningar. Därför är det bra att regelbundet göra styrkeövningar för fötter och vristen. Det behöver inte vara svårare än att göra tåhävningar morgon och kväll vid tandborstning.

Det här behöver ni

Sporttejp

Dator

Gärna projektor och wifi