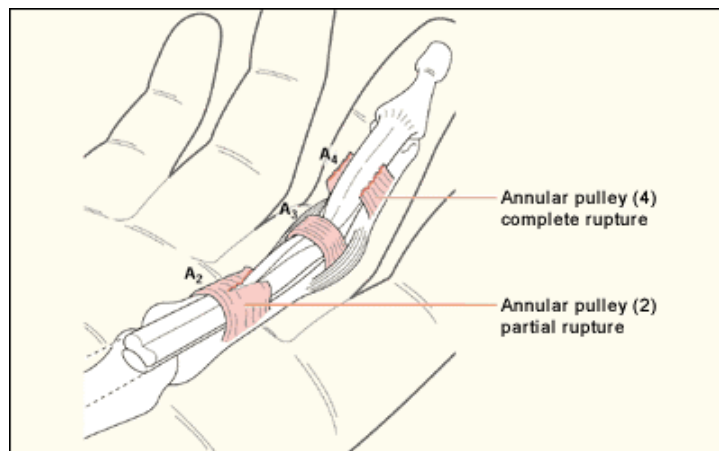


Av min finger...



Fingerskader er noget, der let kan ramme en i klatresporten, belastningen af ens fingre (sener) er ekstrem. Derfor er det vigtigt at huske ting som opvarmning, samt at lytte til ens krop, når det først begynder at gøre ondt. Jeg taler af bitter erfaring, da jeg selv har haft et par fingerskade i min klatrekarriere. Ofte kan en mindre skade udvikle sig, hvis der ikke lyttes til kroppens signaler og hvis man ikke giver kroppen mulighed for restitution.

Det er oftest ringfinger eller langemand, der rammes af skader. Overbelastning af senerne i fingrene kan resultere i en delvis eller i værste fald en fuldstændig overrivning af senen (* annular pulley). De mest almindelige skader er A2 og A4. Ved en fuldstændig overrivning kan man se senen ligesom trække huden ud af, når fingeren bøjes, og i sådan et tilfælde er operation nødvendig.

Skader på Annular pulley er dog kun en ud af mange skader, der kan ramme de overbelastede klatrefingre. Det kan f.eks. også "bare" være en inflationstilstand i fingerleddet.

* Annular pulley: Hvis man skal forklare det meget forenklet, fungerer disse som øjnene på en fiskestang. De skal holde senerne ind til fingeren, så de ikke tager den korteste vej, når fingeren bøjes. Altså som øjnene på en fiskestang, der holder linen ind til klingens når denne bøjes.

Symptomerne ved annular pulley skader

- Smerte i fingeren (ofte lokaliseret omkring den annular pulley der er skadet).
- Der kan nogle gange høres et lavt smæld, når senen rives over.
- Hævelse.
- Smerte når fingeren bruges/belastes.

Disse skader opstår oftest pga. en pludselig overbelastning af senen. Eller pga. af en hyppig/gentagende overbelastning f.eks. ved klatring på meget små greb, høj træningsintensitet uden de ugentlige pauser som fingrene/kroppen har brug for, for at restituere. Og selvfølgelig ved hård træning uden tilstrækkelig opvarmning! Der er desværre ingen mirakelkur, når skaden først er

sket. Da der er tale om en skade på selve annular pulley'en, skal denne have hvile for at kunne hele. Derfor er det vigtigt at holde sig væk fra træning ind til skaden er helet, og det ikke gør ondt i fingeren længere. Det hjælper ikke at bide smerten i sig og tænke, at så længe man har 9 stærke finger til at aflaste med, så går det nok... Det er ikke svært at gøre en lille skade stor. Ofte vil små skader ikke give symptomer, når fingeren hviler. Men smerten vil komme tilbage, så snart den belastes, eller når man trykker på det skadede sted.

Belastes den skadede finger, før denne er helet, er det ikke svært at få skaden til at springe op igen. Dette kan resultere i længere pauser/helingsperioder eller i værste fald kroniske skader på fingeren. En anden vigtig ting er ikke at forcere genoptræningen. Da muskelstyrken langt hurtigere genoptrænes end styrken i senerne, er der stor risiko for en ny skade, hvis genoptræningsperioden droppes/ minimeres. Så selvom man hurtigt kan få en fornemmelse af at kunne rykke forholdsvis hårdt igennem på små greb igen, er det vigtigt at give det skadede sted tid til at opbygge styrke.

Helingsperioden/genoptræningen kan variere fra et par uger til et halvt år, alt efter hvor alvorlig skaden var.

Hvad skal man gøre når skaden er sket...

- Stop klatringen øjeblikkelig
- Is – brug is til at minimere hævelsen
- Hvile/pause - Belast ikke den skadede finger
- Varme/kulde behandlinger*
- Hvis det stadig gør ondt efter 3 dage, søg da læge.
- Ofte kan det være en god ide at bruge et anti-inflammations præparat såsom: Ibuprofen, Naprosyn eller Diclofenac ratiopharm rapid. **Men spørg altid din læge tilråd først både om præparat og om længden på behandlingen.** Da indtagelse af anti-inflammations medicin over en længere periode, kan indvirke på helingsprocessen.

* Varme/kulde behandlinger består kort fortalt i, at køle det skadede sted ned, hvorefter man varme det op igen. Dette gøres for at øge blodcirkulationen omkring det skadede sted. Jeg gør det selv på følgende måde. Først fingeren 2 min. i isvand, derefter 1-2 min i varmt vand, tilbage i isvand...denne behandling fortsætter jeg i ca. 15 min.

Her til sidst vil jeg slutte af med at sige ”gør som jeg siger og ikke som jeg gør”. Alle disse råd med at lytte til ens krop og varme op, er jo barnelærdom for enhver sportsudøver. Men det kan være forbandet svært at tage sig sammen til at varme ordentligt op. Og det er absolut ikke fedt at skulle holde pause, når man bare føler at formkurven stiger eksplosivt. Hvorfor så holde på grund af lidt smerte i fingeren... Men hvor er det på den anden siden irriterende, at skulle holde pause i 3-4 måneder, hvis det kunne være klaret med 2 uger.

Kilder: For flere og mere uddybende informationer: ”Training for Climbing” af Eric J. Hörst & www.uoregon.edu/%7Eeopp/climbing/injuries.htm.