



Gubbe + vad
= gubbvad?

Nej, så enkelt är det inte!

Men ändå – många drabbas av vadbekymmer när man är aktiv och kanske inte är 20 längre. Och detta är mycket vanligare bland män än bland kvinnor så det ligger kanske något i namnet ändå ;-)

Här beskrivs vad du själv kan göra för att hjälpa vaden i rätt riktning och även vilken hjälp du kan få av mig.

Obs! Om du har riktigt (j-vla) ont eller om övningarna inte hjälper så ska du såklart söka hjälp hos vården – kanske hos en naprapat eller sjukgymnast, gärna någon med idrottsinriktning!

Vad är gubbvad?



Definition

Gubbvad är ett samlingsnamn på en massa symptom som kan drabba vaden som t ex:

- smärtande känsla i vaden (oftast halvvägs upp)
- riktigt akut smärta
- kramper eller domningar i vaden

Ofta byggs känslan upp under aktivitet och känns mer och mer efterhand.

Orsaker

Eftersom gubbvad är ett samlingsnamn på en massa symptom så kan det också finnas många orsaker. I sällsynta fall så kan det bero på en blodpropp eller en inklämning i vaden och då behöver du gå till vården, men det är betydligt vanligare med problem som är muskelrelaterade.

Om du har en muskelrelaterad gubbvad så är detta vanliga orsaker:

1. Överbelastning

Du har gjort något mer än vad du brukar göra och kroppen säger ifrån. Om man har tålamod att öka en aktivitet långsamt och samtidigt vara noga med återhämtningen så minskar man risken för detta. Här ingår också att du har tränat lite över din förmåga, kanske sprungit lite snabbare än vad du är van vid.

2. Muskelbristning?

Du kan ha fått en bristning i någon del av vadmuskeln. Vanligt med antingen någon del av Gastrocnemius (vid övergången till hälsenan) eller så gör det ont djupare i muskeln och då kan det vara en bristning i soleus.

3. **Stelhet i vaden**

Muskler behöver en viss elasticitet för att kunna arbeta som tänkt. Om vaden är stel (eller någon del av vaden) så har den sämre förutsättningar för att göra ett bra jobb, vilket kan leda till högre belastning i muskler och senor/ligament.

4. **Stelhet i baksida lår eller kring höft**

Om musklerna kring vaden inte kan röra sig som kroppen planerat så kanske vaden måste göra mer än sin beskärda del av arbetet. T ex så är det vanligt att man får ont i vaden av löpning och en anledning kan vara att man är alltför spänd i lårets baksida och höftböjarna, vilket gör att sätet inte kan göra sin del av arbetet. Och då tar vaden över för att man ändå ska få någon fart framåt.

5. **Koordinationen av musklerna i/omkring vaden är inte optimal...**

Du är kanske inte 20 längre och inte lika van vid att röra dig och springa runt, som förr. Om musklerna inte är koordinerade så arbetar dom inte tillsammans lika bra, vilket kan leda till bekymmer.

Det är inte helt ovanligt bland medelåldersmän att man har ont i en hälsena och eftersom vadmuskeln övergår i hälsenan så kan det vara en variant på samma ursprungsproblem.

Vad kan du själv göra?

1. Sluta göra det som gör ont!

Om du är ute och springer och det börjar göra ont i vaden, så sluta spring. Försök inte pressa på, no-gain, no-pain funkar inte här! Vanligt förfarande vid skador, RICE – Rest, Ice, Compression, Elevation, gäller!

2. Ta det lugnt ett par dagar.

Vila inte helt, kroppen gillar verkligen att röra sig. Rörelse, men utan belastning är kanon! Om det känns bättre efter ett par dagar så kan du testa din aktivitet igen. Fast ta det lugnt och gör lite i taget. Om du har tur så var det en engångsgrej och du är på banan igen 😊

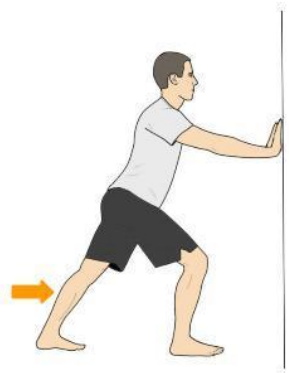


En bra övning du kan göra när du sitter i soffan och undviker att springa är att arbeta aktivt med fotleden och vicka på foten i alla möjliga riktningar. Du kan även ha ett lättare gummiband runt foten för lite extra belastning. (Obs! Det handlar främst om rörelse, inte träning)

3. Du kan köra med en foamroller på vaden för att mjuka upp den, ifall vaden är spänd och hård.

Rulla upp och ner "lagom hårt" – det är OK att det känns lite men det ska inte göra ont. Detta kan du göra både morgon och kväll ett tag tills det känns mindre. Ifall du har en bristning i vaden och akut ont så är det nog inte en bra idé att använda rullen, så vänta med detta tills smärtan har lagt sig.





Stretcha vaderna

Börja lätt och mjukt och öka sakta stretchen efterhand.

Ställ dig mot en vägg enligt bilden för att stretcha benet som är längst ifrån väggen. Ta en lätt stretch och håll i 30s. Upprepa två gånger. Därefter gör du samma stretch fast med benet lätt böjt för att komma åt den djupa delen av vadmuskeln. Man kan göra detta i en trappa också genom att stå på ett trappsteg med framfoten och sänka ner hälen. Detta ska inte göra ont utan vi är ute efter stretchkänslan.

Förutom vaden så kan man även behöva stretcha baksida lår och höftböjarna för att få en bättre belastning på vadmuskeln.

Tänk på tekniken!

Om du är löpare så spelar tekniken stor roll. Det är inte helt lätt att ändra tekniken på egen hand, men en lätt grej att testa är att ta kortare steg.

Kortare steg => mindre belastning per steg => mindre ont.

Kompressionsstrumpa?

En kompressionsstrumpa hjälper blodcirkulationen lite och samtidigt kan det kännas skönt och tryggt med lite extra stöd när man ska komma igång igen. En lätt sak att testa!

Vad kan jag hjälpa dig med?

En djup massage av vaderna

Massagen löser upp spänningar och ger vaden bättre förutsättningar att jobba. Det går oftast ganska snabbt att mjuka upp vaden och två-tre behandlingar brukar göra susen!

Se över löp tekniken

Generellt så är bra om man kan använda sätet mer i löpsteget för att få driv framåt så att vaden inte behöver trycka dig framåt. Det finns övningar man kan göra för att få in detta i löpsteget.

Mjuka upp hela baksidan

Muskler arbetar inte en och en, utan all rörelse kommer från muskler som samarbetar. Vaden arbetar ihop med hamstrings som arbetar ihop med sätesmusklerna och helheten behöver fungera för att ge vaden rätt förutsättningar. Förutom massage av hela paketet, så är även töjning av baksida lår, höftböjarna och aktivering av sätet ett bra sätt att komma igång.

Övningar för att stärka ben och höft

Med starka välkoordinerade muskler så får man färre bekymmer och springer dessutom snabbare. Det kommer kräva lite arbete men du kommer bli förvånad över hur långt man kommer på ett par veckors övningar.

Bra att du ställer upp för dig själv och tar tag i detta, du är värd en high-five 😊 !!



Heja på!/ Markus

Läs mer

<https://www.skadekompassen.se/skador-sjukdomstillstand/gubbvad-bristning-vadmuskeln/>

<https://www.marathon.se/traning/undvik-gubbvaden/gubbvad-symptom-orsak-och-rehab>

<https://www.fredrikzillen.se/gubbvad-darfor-far-du-det-och-sa-tar-du-hand-om-skadan/>

<https://gubbvad.com/>

