Riktlinjer för stretch och rörlighetsträning

Dokumentet är framtaget av Gymnastikförbundets medicinska expert- och supportteam.

Beslutat 2025-05-06 av Generalsekreterare Catharina Espmark.

A) Generellt kring rörlighet
Rörlighet kan beskrivas som en rörelse som sker i kroppens leder. Rörligheten kan begränsas av skelett, ledkapsel, ligament, senor, muskler, bindväv, fett och hud. Det är oftast musklerna som begränsar rörligheten. Alla leder har ett visst **rörelseomfång**. Rörelseomfånget skiljer sig mellan kön, ålder och individ. Därför finns inget exakt mått på hur stor rörlighet en led har.
Med **aktiv rörlighet** menas den maximala rörelse som går att göra med en muskel av egen kraft. Rörligheten sker då i den motsatta muskeln.
Med **passiv rörlighet** menas den maximala rörelse som går att utföra med hjälp av att utnyttja en yttre kraft. Denna yttre kraft kan vara den egna kroppsvikten, ett redskap eller en träningskompis. I detta fall behöver man inte använda någon egen muskelkraft kring leden för att utföra rörelsen.

En **inskränkt (begränsad) rörlighet** kan bero på en skada eller att musklerna är strama. En ökad rörlighet kan bero på flera olika faktorer exempelvis mycket träning av en specifik idrott eller en medfött.

Överrörlighet behöver inte alltid bero på att själva musklerna är flexibla/följsamma utan det kan även bero på att ledstrukturer som ligament och ledkapslar är uttänjda. Därför är det viktigt med god teknik för att undvika överbelastning av dessa lednära strukturer. Om ledens rörelseomfång redan är större än normalt bör du tänka extra på det när du stretchar och inte stretchar en led eller muskel som är överrörlig. Vid överrörlighet är styrka kring leden extra viktig för att orka träning och belastning på ett sunt sätt. God muskelstyrka i ledens ytterlägen är särskilt viktigt.

B) Active range of motion (ROM)
För att uppnå mål med ökat rörelseomfång är det viktigt att hantera och kontrollera den rörlighet du redan har genom att säkerställa att motsatt sida av leden för den muskel eller sena som stretchas/tänjs är tillräckligt stark. Dvs att **den muskel/muskelgrupp som utför motsatt rörelse mot stretchriktningen är så pass stark att den orkar jobba i hela rörelseomfånget**. Detta är speciellt viktigt i yngre åldrar så länge skelettet fortfarande växer.

C) Ytterläge
Utifrån ett medicinskt perspektiv ska stretching eller tänjning i ett ytterläge undvikas. Detta gäller både barn och vuxna, men då skelettet är svagare än muskler och senor när barnet växer är riskerna för skadlig påverkan större. Vid stretch eller tänjning till ett ytterläge kan kraften från sena och muskel vara så pass stark att det icke färdigbildade skelettet skadas och det uppstår en avslitningsfraktur. Det sker vanligare då muskeln/senan fäster vid en så kallad tillväxtzon. Vid upprepad stretch där ben mot ben möts kan överbelastningsskador i skelettet uppkomma och ge smärta i skelettet och även i kringliggande strukturer.
Av den anledningen ska stretch eller tänjning i maximala ytterlägen inte förekomma.

Överspagat kan utföras till en höjd med främre foten på ett plintlock/liknande höjd. För senioraktiva +16 år som följer riktlinjerna med successiv stegring *kan* en spagat nå upp till maximala 30 cm för främre foten enligt FIG:s testbatteri.

Runt leden finns en ledkapsel (som håller ihop leden), ligament (stabiliserar leden) och brosk (som dämpar och skyddar i leden). Om stretchning inte stretchar i muskeln utan i leden finns risk för att nämnda strukturer tar skada och gör leden instabil.

Om du är skadad eller skadar dig bör du alltid först vända dig till en fysioterapeut, naprapat, kiropraktor eller läkare för att få en bedömning av din skada och få råd för hur du ska stretcha i samband med din rehabilitering.

Specifika råd:

- Egen påverkan
- Smärtgräns
- Stretcha helst själv
- Motivera med mål
- Anpassa efter kroppens möjligheter
- Varma muskler
- Aktiv rörlighet i början – passiv i slutet
- Långsamt och kontrollerat
- Korrekt position
- Rätt muskel

- **Egen påverkan**

När du stretchar ska du **alltid ha full kontroll över övningen. Du ska själv kunna styra övningen och avbryta övningen genom egen påverkan. Du ska också ges möjligheten att säga STOPP och avbryta övningen om du känner dig obekväm.**

- **Smärtgräns**

Det kommer att uppstå en smärtliknande känsla i muskeln vid stretch; likt stramade eller sträckande. Smärtan ska inte överstiga mild nivå på angiven skala 0–10. **Du ska sluta pressa när den upplevda smärtgränsen är når måttlig nivå** även om det faktiskt kan finnas ytterligare marginal att fortsätta.

0–3 mild 4–6 måttlig smärta 7–10 Stark smärta

- **Tränare och kompis roll**

Grundregeln är att du ska **stretcha så mycket som möjligt själv.** Detta är både mer effektivt och effekten håller i längre. Tränare eller träningskompis kan finnas med och korrigera positionen så att den är korrekt (exempelvis räta upp till rak höft vid stretch i spagat). Tränare eller träningskompis kan också hjälpa till med rörelseutslag och motstånd i PNF-metoden. Viktigt är att du **aldrig ska känna dig obekväm** i situationen och **alltid kunna avbryta övningen utan yttre hjälp.**

- **Var motiverad – sätt upp ett mål**

För att ett stretchprogram ska vara effektivt krävs att du är **motiverad** och att du har en förståelse för att en ökad flexibilitet oftast leder till en möjlighet att göra framsteg tekniskt. Stretcha därför **regelbundet,** med gradvis ökande svårighet, för en ökad rörlighet. **Det finns ingen ”quick fix”.**

- **Anpassat till gymnasten**

Den **rörlighetsträning som bedrivs ska ske efter kroppens möjligheter**. Det betyder att tränaren anpassar stretchmomenten efter individuella skillnader, anatomiska förutsättning och ska inte förvärra eventuella skador som finns och efter gymnastens smärtgräns.

- **Var uppvärmd**

Vid stretching är det viktigt att vara **varm i musklerna**, bland annat för att undvika skador.

- **Aktiv rörlighetsträning**

(Active range of motion, ROM) i början av ett träningspass

Statisk- eller passiv stretch leder inte bara till en förlängd muskel utan även till en tillfälligt något mindre elastisk muskel. Det betyder både att den blir långsammare och att den är mer känslig för skada. Träna alltså alltid **aktiv rörlighet i början av ett träningspass,** framförallt vid explosiv träning som sprint/ ansatser och stretcha **passivt i slutet av träningspasset**.

- **Stretcha långsamt**

Kroppen har en skyddsmekanism som gör att muskeln vid en snabb och hastig förlängning kommer dra ihop sig. Kroppen tror att muskeln är på väg att gå av eller skadas och gör så att muskeln spänns, vilket motverkar det du vill med stretchen. Detta kallas för sträckreflex. Sträckreflexen kan undvikas genom att stretcha **långsamt och kontrollerat**. Töjer du så hårt och snabbt att det gör ont kan kroppen tro att något inte är som det ska. Om du är väldigt stel kommer det mest troligt göra ont när du stretchar vilket leder till en mindre effektiv stretch.

- **Kroppens position**

Beroende på vilken muskel du stretchar har kroppens position betydelse. Vissa stretchövningar passar bäst stående, medan andra passar bäst i sittande eller liggande. Vilken position som är bäst kan även bero på vilken typ av metod du använder dig av. Vid stretching vill du i grund och botten förlänga muskeln så mycket som möjligt, därför är det viktigt att **välja den korrekta positionen** för just den övningen du avser att utföra.

- **Isolera muskeln**

För att få bästa effekt är det viktigt att **stretcha rätt muskel**. Detta kan vara lite knepigt i början när du inte riktigt vet hur det ska kännas och var muskeln du vill stretcha sitter exakt. Därför är det väldigt viktigt med tekniken och en mycket liten justering i en vinkel kan vara skillnaden mellan en ”bra” och ”mindre bra” stretch. Fel vinkel kan även göra så att du istället för att stretcha muskeln töjer till exempel ledkapseln eller ett ligament, vilket inte är det du är ute efter. Det är alltså **viktigt att lära dig hur det känns** vid stretchning av en muskel**.**

Undvik:

- **Orealistiska förväntningar på en ”quick fix”**
- **Situationer där de aktiva känner sig utsatta**
- **Övningar där din och de aktivas kroppar placeras väldigt nära varandra**

Aldrig:

- **Stretcha de aktiva så att de känner överdriven smärta eller extremt obehag (max stretch till 1-3 på skalan)**
- **Röra vid de aktivas insida av låret, skrev eller rumpa vid stretching**
- **Använda hela din kroppsvikt för att trycka vid stretching**
- **Stretcha aktiva på egen hand i en avskild del av hallen där andra vuxna inte har insyn**

Rekommendationer kring stretchpass

- **Cirka 30-60 sekunder stretching per övning/muskelgrupp, som vid behov kan genomföras 2-3 gånger**

- **Cirka 10 sekunders vila mellan övningarna**
- **Total stretchtid för alla övningar/muskelgrupper ca 10 – max 30 minuter/pass**

Referenser:

- *British Gymnastics, Flexibility training for gymnasts*
- *Dr Keith Russell, Associate Professor in the College of Kinesiology, University of Saskatchewan*
- *Kristian Berg, Stora stretchboken*
- *McHugh M, Cosgrave C. To stretch or not to stretch: the role of stretching in injury prevention and performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports; 20(2): 169-181*
- *Microinstability of the Hip and the Splits Radiograph. Harris JD, Gerrie BJ, Lintner DM, Varner KE, McCulloch PC. Orthopedics. 2016 Jan-Feb;39(1):e169-75. doi: 10.3928/01477447-20151228-08. Epub 2016 Jan 5.*