**Rehab muskelbristning lår**

Muskelbristning lår (och andra ställen) uppkommer vanligtvis i samband med att du utövat snabba och explosiva rörelser. Detta gör att din muskels rörelseriktning hastigt ändras från excentriskt till koncentriskt arbete vilket i sin tur medför ökad skaderisk.

Vid en muskelbristning i låret går en eller vanligen flera muskelfibrer sönder och en blödning uppstår. Blödningen avstannar efter 5–7 minuter då dina blodkärl drar ihop sig och blodet stelnar.

* **Första Hjälpen vid Bristning i Låret**

Behandlingen av en muskelbristning i låret innebär framför allt rehabilitering av den aktuella muskeln. Allt för att du snabbt ska kunna komma i gång med din träning igen. En annan del av behandlingen innebär att få din muskel att släppa efter i den skyddsreflex som uppstått och som resulterar i att du upplever smärta och stelhet.

Direkt då du upplever bristningen i lårmuskeln är det viktigt att göra **PRICE behandlingen** *(Se faktablad PRICE/POLICE)* med **tryck, kyla och högläge** för att minska svullnaden och blödningen i muskeln. Detta ger smärtlindring och också en tydligt snabbare rehabilitering.

* **Aktivitet/Träning efter du fått en muskelbristning i låret**

Upp till cirka 48 timmar efter själva skadan kan du vila men efter denna period är det aktivitet på lätt nivå som är det bästa. Viktigast att tänka på för dig som fått bristning i låret är att du använder en nivå som är anpassad till dig själv, **promenader, simning och cykling** är bra aktiviteter. Det är helt ok om du känner en lättare smärta vid belastning MEN du ska absolut inte utsätta muskeln för en sådan belastning av det börjar göra mer ont.

* **Dag 2**

Redan efter den första dagen är det bra att börja med rehab träning. I det tidiga skedet innebär det lätta kontraktioner av muskeln i en avlastad position. Vid till exempel skada på lårmuskeln innebär det att sitta med ett böjt knä och aktivt spänna muskeln utan motstånd.

* **Återgång 3–16 veckor beroende på lokalisation**

Återgång till idrott bör dock alltid baseras på funktion i muskeln snarare än tiden. Det innebär till exempel att muskelstyrkan ska vara lika på båda sidor och att löpning ska kunna utföras utan hälta eller obehag.