**Rehab ljumskskada**

* **Ljumskskada dag 1–3: Kyl ner**

I början gäller det att låta ljumsken vila. Kyl med is tre gånger per dag i 20 minuter och ta eventuellt smärtstillande medicin, som samtidigt dämpar inflammationen – t ex ibuprofen.

* **Ljumskskada dag 4–7: Värm upp**

När de värsta smärtorna börjar lägga sig kan du byta ut isen mot värmande omslag och lätt massage för att sätta i gång blodcirkulationen och lindra smärtan.

* **Ljumskskada vecka 2: Stretcha**

Börja med olika stretchövningar när dessa inte längre framkallar smärta. Sätt dig på golvet med fotsulorna mot varandra och knäna så långt ner mot golvet som möjligt, eller sitt med benen utsträckta rakt framför dig och sära på dem så mycket du kan.

* **Ljumskskada vecka 2–8: Rehabträna**

Parallellt med stretchövningarna kan du börja spänna lårmusklerna i 30 sekunder åt gången. När du är klar med det kan du ligga på rygg med benen i luften och växelvis sätta ihop och dela på dem.

**Bäst träning**

* **AQUAJOGGING med ljumskskada**

Rörelserna motsvarar löpning och vattnet ger massor av motstånd, men belastningen av dina ljumskar är minimal.

* **RULLSKRIDSKOR med ljumskskada**

Rullskridskor får upp pulsen men är skonsamt mot ljumskarna, då du inte vrider benen när du rullar.

* **CYKLING med ljumskskada**

I huvudsak använder du andra lårmuskler än de som drabbas vid en ljumskskada.

* **PROMENADER med ljumskskada**

Även om du inte får upp pulsen så ger en promenad bra motion och är skonsam mot ljumsken.

* **LÖPNING med ljumskskada**

När smärta inte uppstår sedan kan man börja med lätt löpträning utan snabba stopp och starter. Löpning ger en lätt överbelastning av muskler och senor, särskilt om du springer utomhus.