

## Løpsprogresjon etter stressreaksjoner



Denne løpsprogresjonen er laget for retur til løping etter lavrisiko stressreaksjoner i underekstremiteten. Formålet er å gradvis reintrodusere løpsspesifikk belastning, og til slutt forberede beinet på høyere belastningsrate før ordinær løpstrening eller overgang til idrett med start, stopp og retningsforandringer.

Progresjonen omfatter kun lineær løping (rett frem). Ved retur til vridningsidrett (for eksempel fotball, håndball eller basketball) bør det legges inn en egen progresjon i etterkant for dette.

### Forutsetninger

Dersom du ikke har lest artikkelen «Fra rehabilitering til løpsprogresjon etter stressreaksjoner», anbefales det sterkt at du gjør dette før du starter med løpsprogresjonen.

Du finner artikkelen her.

### Fase 0 – Før du starter å løpe

Før løping introduseres, bør du kunne gjennomføre følgende uten smerte under eller etter aktivitet:

- Ellipse: 30–40 minutter
- Sykkel (også tyngre gir): 30–40 minutter
- Tung styrketrening for lår/hofte (RPE 8–9)
- Stabil i grønn sone i minst 3 uker

Denne fasen bygges normalt gradvis opp gjennom rehabiliteringsperioden og fungerer som en aktiv toleranse- og forberedelsesfase, samtidig som tilhelingen i beinet pågår.

## **A. Kontinuerlig kondisjon – volum**

### **Progresjon**

#### **1. Sykkel**

- Kontinuerlig arbeid
- Gradvis økende varighet: 20 → 30 → 40 min
- Gjerne tyngre gir / lavere kadens over tid

#### **2. Overgang til ellipse**

- Når sykkel tolereres stabilt
- Kontinuerlig arbeid (ikke intervall)
- Mål: 30–40 min sammenhengende

Ellipse egner seg godt som overgang fra ikke-aksial til aksial belastning, og gir:

- Lav belastningsrate
- Løpsliknende bevegelse

## **B. Høyintensiv kondisjon og systemisk stress**

### **Formål**

- Eksponering for:
  - høy puls
  - høy ventilasjon
  - høy totalbelastning
- Uten løpsspesifikke bøyingskrefter på beinet

## **Forslag til økt**

- 45/15-intervaller × 5 minutter
- 4–5 runder
- Veksle mellom:
  - sykkel
  - ellipse
  - romaskin
  - SkiErg
- 1 min pause ved bytte av apparat
- Totalt 20–25 min effektivt arbeid

## **C. Styrke**

- Tung styrketrening for lår/hofte (RPE 8–9)
- Lukket kjede
- Ingen smerte under eller etter trening

## **Kriterier for overgang til Fase 1**

Utøveren er klar for første løpsøkt når følgende er oppfylt:

- Ingen smerte i hvile eller gange
- Stabil i grønn sone i daglig belastning og trening
- Tåler:
  - 30–40 min kontinuerlig ellipse
  - høyintensiv 45/15-økt uten lokal smerte under eller etter økt
- Styrketrening tolereres godt
- Total treningsbelastning er stabil

**Først da introduseres løping.**

# **Fase 1 – Introduksjon av rolig, kontinuerlig løping**

## **Hensikt**

- Første løpsspesifikke stimulus
- Lav belastningsrate

## **Gjennomføring**

- Svært rolig tempo (snakketempo)
- Kontinuerlig løp (ikke gå–jogg)
- Flatt og forutsigbart underlag
- 1–2 dager mellom øktene

## **Dosering**

- 2 økter per uke
- 5–8 minutter sammenhengende per økt

**Typisk varighet:** ca. 1 uke

# **Fase 2 – Volumøkning (samme tempo)**

## **Hensikt**

- Øke total aksial belastning via varighet

## **Gjennomføring**

- Samme rolige tempo
- Øk kun varighet på økten

- 1–2 dager mellom øktene

## **Eksempel**

- 10 → 15 → 20 → 25–30 min
- 2 → eventuelt 3 økter per uke
- 10–20 % økning per uke

## **Typisk varighet**

- 1–2 uker
  - Grad 1–2: ofte 1 uke
  - Grad 3–4: ofte 2 uker

# **Fase 3 – Overgang til løping som treningsform**

## **Hensikt**

- Stabilisere løpsbelastning med høyere totalvolum

## **Gjennomføring**

- 30–40 min sammenhengende rolig løping
- Lett, kontrollert variasjon i rytme og underlag

## **Unngå**

- Rykk og raske fartsendringer
- Bakker
- Intervaller
- Nedoverløp

## **Frekvens**

- 3 økter per uke (ikke påfølgende dager)

**Typisk varighet:** 1–2 uker

## **Fase 4 – Kontrollert tempoeksponering**

### **Hensikt**

- Forberede beinet på høyere belastningsrate
- Økt mekanisk toleranse

### **Gjennomføring**

- Hoveddel: rolig løping
- Korte, kontrollerte tempoeksponeringer underveis

### **Eksempel**

- 25–35 min rolig løping, samt:
  - 3–5 drag
  - 20–40 sek
  - ca. 10–14 km/t / «kontrollert raskt»
  - 60–90 sek rolig jogg mellom dragene

### **Viktig**

- Dragene skal føles lette
- Ingen økt murring eller smerte samme dag eller dagen etter
- Maks 1–2 økter per uke med tempo

### **Alternativ (ved tibia-sensitivitet)**

- 20–30 sek med litt høyere stegfrekvens, samme fart

**Typisk varighet:** 1–2 uker

## **Fase 5 – Klar for videre progresjon**

### **Når er du klar?**

- 40–50 min rolig løping tolereres uten symptomer
- Kontrollert tempoeksponering gir ingen reaktivitet
- Styrke og alternativ trening fungerer parallelt

### **Klar for progresjon til:**

- Intervaller
- Bakker
- Sprint
- Eller egen progresjon for akselerasjon, brems og retningsforandringer

## **Anslått total tidsramme (fra første løpsøkt)**

- Grad 1–2: ca. 3–4 uker +
- Grad 3–4: ca. 4–6 uker +

## **Videre opptrapping etter gjennomført løpsprogresjon**

Etter fullført løpsprogresjon (fase 5) kan gradvis overgang til ordinær løpstrening starte. Videre opptrapping bør primært styres av total belastning over tid, og ikke av enkeltøkter.

I denne fasen anbefales det fortsatt å ha minst én hviledag mellom løpeøktene. To påfølgende løpedager kan introduseres gradvis, forutsatt stabil toleranse og fravær av smerte.

For lavgradige stressreaksjoner (grad 1–2) tar videre opptrapping til normal treningsmengde ofte 3–6 uker. Etter høyere graderte stressreaksjoner (grad 3–4) bør en forvente en lengre periode, ofte 6–10 uker eller mer. Du bør ikke øke treningsbelastningen med mer enn 10-20% pr uke.

Økning i treningsmengde og intensitet bør skje trinnvis, med perioder av stabil belastning mellom hver progresjon.

## **Beslutningsregler**

Trafikklysmodellen benyttes gjennom hele løpsprogresjonen, uavhengig av MR-grad.

### **Grønn sone**

- Ingen smerte under eller etter trening
  - Ingen forverring dagen etter
- **Progresjonen kan fortsette**

### **Gul sone**

- Murring  $>3/10$  under eller etter trening
  - Lett stivhet etter økt
  - Normaliseres innen 12–24 timer
- **Hold belastningen, ikke øk**

## **Rød sone**

- Økende smerte
- Vedvarende ubehag
- Smerte i hvile eller om natten

→ **Ta et steg tilbake; reduser belastningen 30-50% eller gå tilbake én fase**

Copyright © 2026 Erik Iversen