

2012-08-16

Anders Holmberg missar resten av säsongen

Landslagslöparen Anders Holmberg har en bristning i hälsenan och missar världscupavslutningen Nordic Orienteering Tour och SM.

Anders Holmberg har haft ont i hälsenan under stora delar av säsongen men det var efter långdistansen på VM som skadan förvärrades.

– Det gjorde inte jätteont och jag valde att springa stafetten, berättar Anders, som sprang hem ett brons åt Sverige efter en stark sistasträcka.

Efter några dagars vila försökte Anders träna hårt inför Nordic Orienteering Tour (NORT) och SM, men smärtan i hälsenan fanns kvar och han gjorde en magnetröntgen. Den visade en 3 cm bristning i hälsenan.

– Det vore en väldig risk att springa NORT och SM och jag har beslutat att min säsong är slut, säger Anders, som hade sett fram emot världscupavslutningen och även att springa SM med klubblaget Järla Orientering.

Nu blir det istället rehabilitering med fokus på att kunna springa bra på VM i Finland nästa år.

– Det är viktigt att hälsenan får återhämta sig och jag måste träna smart för att inte riskera ett återfall, säger Anders som tror att en hög totalbelastning under hela säsongen har lett fram till den här bristningen.

Anders har kontakt med en österrikisk idrottsläkare som är specialist på hälsenor och kommer tillsammans med honom att ta fram en rehab- och träningsplan.

– Jag får bita ihop och klara mig utan löpning i tre månader. Det gäller att jag håller mig till planen även om det garanterat kommer att börja spritta i benen efter ett par veckor utan löpning.

Klokt att stå över resten av säsongen! Med klok rehabträning kommer du tillbaka nästa säsong, starkare än någonsin!

Skrevs av Anders Stjernedahl 2012-08-16 kl 18:51

[Anmäl](#)

ajdá, hoppas inte det är början på problemen som Peter Öberg och David Andersson haft med hälsenan de senaste åren.

Skrevs av tobbe 2012-08-16 kl 18:25

[Anmäl](#)