

2013-02-15

Skadad Jerker Lysell borta mer än två månader

Världscupledaren Jerker Lysell tvingas vila från löpning i drygt två månader på grund av en början till en stressfraktur i foten.

Jerker Lysell har haft problem med sin högra fot sedan världscuptävlingarna på Nya Zeeland.
- Smärtan kom smygande och jag hade haft små känningar även före världscupen. Men veckan efter tävlingarna förvärrades smärtan och jag hade till slut så ont att jag inte kunde stå på foten, berättar Jerker.
Sedan dess har han mestadels kört alternativ träning men även försökt träna löpning. Det har inte gått något vidare.
Tidigare i veckan gjorde Jerker en magnetröntgen, som visade en värre skada än vad han hade förväntat sig.
- Det är en början till en stressfraktur inne i benet och enligt läkaren krävs en läkningsprocess på upp till två och en halv månad, säger Jerker.
Han är dock mer optimistisk än läkaren och hoppas kunna återuppta löpträningen snabbare.
- Jag har redan averkat två-tre veckor av processen och även om man givetvis ska lita på en läkare så är jag hoppfull. Jag tänker ta en vecka i taget, säger Jerker.

De första veckorna blir det ingen löpträning alls, utan Jerker får träna alternativt på landslagets träningsläger i Turkiet nästa vecka. Något som visserligen är tråkigt, men i det långa loppet kan vara bra.
- Jag kommer att kunna köra bra träning i form av cykel, elips och vattenträning. Det kommer att bli mycket träning för lären, vilket i längden är bra med tanke på mina redan starka vader. Förhoppningsvis kommer det att göra mig ännu starkare i skogen, säger Jerker, som var på pallen vid samtliga tre världscuptävlingar på Nya Zeeland i januari och därmed toppar den sammanlagda cupen.

Nästa deltävling i världscupen avgörs i samband med Nordic Tour i Skandinavien i början av juni.

LIU elitidrott får fram många mästerskapsmedaljer. Det är ett smörgårdsbord av tuffa, bra träningar. Sedan får även eleven ett eget ansvar att lyssna på sin kropp.

Skrevs av Orienterare som tränar med Liu 2013-02-18 kl 13:53 [Anmäl](#)

Jag har gått med stressfraktur i ett mellanben i foten i 3 månader nu och inte mycket i bättringsväg har hänt mer än att det börjat läka ihop men fortfarande ont! Löpträning är bara att glömma en bra bit framöver tyvärr!

Skrevs av LOK 2013-02-17 kl 07:09 [Anmäl](#)

Varför blir så många skadade när de flyttar till Norrköping och får Holgersson som tränare? Är banlöpning inne och ute som är boven?

Skrevs av Undrande 2013-02-15 kl 19:21 [Anmäl](#)