

## Om stølhet og trening

Det er mange som lurer på hvorfor man blir støl av trening, om det er farlig og om man bør vente med å trene til stølheten har gått over? Det har vært mange hypoteser om stølhet gjennom tidene. Tidligere var det vanlig å peke på melkesyren som synderen. Slik er det ikke lenger. Melkesyren er borte etter relativt kort tid og man kan ha et skyhøyt nivå av melkesyre når man trener utholdenhet uten å bli støl påfølgende dag (forskning.no).

### Små skader og betennelser

Mest sannsynlig oppstår det små rifter eller skader i muskulaturen når man gjør en uvant bevegelse med mye belastning. Resultatet av dette er en betennelsesreaksjon som gir vonde og ømme muskler etter økten. Stølhet kan være utløst av en slags betennelsesreaksjon hvor immunceller utløser stoffer som stimulerer smertesensorene. Men det er ikke nødvendigvis alltid en sammenheng mellom reaksjonen og hvor støl du føler deg (forskning.no)

### Trening

Stølhet er en helt naturlig reaksjon på overbelastning (forskning.no). Forskerne er enige om at det ikke er noen fare ved å trene selv om du er støl, men de anbefaler allikevel å vente til det verste har gitt seg. Det er lite å vinne på å trene de samme øvelsene som gjorde deg støl da du ikke vil kunne yte maksimalt (fysioterapeuten.no).

Men det er ikke noen unnskyldning for å legge deg på sofaen de neste fem dagene. Venter du for lenge, får du de samme problemene neste gang du trener. Dessuten er det ingenting i veien for å drive med annen aktivitet mens du venter på å bli bedre. Du kan for eksempel trene utholdenhetstrening eller trene overkroppen dersom du er støl i beina. Man kan begynne med de samme øvelsene etter 48 - 72 timer. Hvis stølheten er veldig merkbar kan det være greit å begynne roligere (forskning.no).

### Tøyning

Det er vist liten sammenheng mellom tøyning og stølhet etter trening. Mange tror at man må tøye etter en treningsøkt for unngå å bli støl dagen etter. Noen studier har vist at tøyning kan ha minimal effekt på stølhet, mens andre studier har vist at tøyning faktisk kan ha motsatt effekt. Å tøye etter en hard treningsøkt kan resultere i enda større rifter/skader i muskulaturen som igjen kan føre til økt restitusjonstid. Det eneste som hjelper mot stølhet, er å komme deg i form og trene regelmessig (forskning.no).

Referanser:

- Fysioterapeuten.no: Hvorfor blir vi støle?
- Forskning.no: Bør du trene når du er støl?