**HOLD DEG FRISK – UNNGÅ SKADER.**

*(av lege Sverre Løken)*

Sykdom og skader kan skape problemer for alle idrettsutøvere. I dette kapittelet kommer jeg litt inn på hvorfor vi blir syke, noen symptomer og hvordan vi kan forebygge sykdom. De vanligste skader blant roere vil også bli omtalt.

***Infeksjonssykdommer.***

## Infeksjoner i øvre luftveier er den sykdommen som oftest forårsaker fravær fra trening og konkurranser. Slike infeksjoner kan man forsøke å forebygge ved å holde seg til noen enkle regler. Alle som trener må huske at restitusjon etter trening er helt nødvendig for at treningen skal gi den fremgangen vi ønsker og for at vi skal holde oss friske. Nødvendig restitusjon betyr tilstrekkelig hvile og søvn og du må unngå ekstra varme og kulde utenom trening. Det er viktig å skifte raskt til tørt tøy etter trening. Du må sørge for å få i deg rikelig med karbohydrat- og saltholdig drikke under og etter trening, og du må ha et tilstrekkelig kaloriinntak med høyt karbohydrat innhold.

## Du må også forsøke å unngå smittekilder. Den viktigste smittekilden er våre egne hender, dvs du må ha en god håndhygiene ved å vaske hendene ofte. Selvfølgelig etter toalettbesøk, før måltider og spesielt hvis du lager mat til andre. Bruk ikke andres drikkeflaske! Bruk papirlommetørklær og unngå nysing/hosting i hendene. Dersom man er på reise og noen blir syke, bør disse være minst mulig sammen med andre og ikke bo på rom med friske. Disse forhåndsreglene må man være spesielt oppmerksom på når man bor tett sammen som under treningsleire og på konkurranser.

De fleste infeksjoner i øvre luftveier er forårsaket av virus. Eksempler på dette er forkjølelse og influensa, og da er det ingen behandling utover ro og hvile som kan kurere sykdommen. Symptomene kan dempes med nesedråper, febernedsettende midler som f.eks. paracetamol og eventuelt hostemikstur. Er infeksjonen forårsaket av bakterier kan den behandles med antibiotika, som må foreskrives av lege. Tegn på bakteriell infeksjon kan være rask feberstigning, høy feber i mer enn 3 – 4 dager, hoste med gulgrønt slim, stikkende smerter i brystet, øresmerter og smerter fra bihulene som varer flere dager, samt sterke svelgsmerter.

Du bør altså avstå fra trening når du føler deg syk. Dette er for å unngå at sykdommen forverrer seg, for at du skal bli raskere frisk og dessuten for å unngå alvorlige komplikasjoner.

Etter en vanlig forkjølelse kan man som regel gjenoppta treningen så snart man føler seg frisk. Etter mer alvorlige infeksjoner bør man vente flere dager og rådføre seg med lege.

***Overtrening.***

Overtrening er et begrep som av og til brukes dersom en utøver som har trent mye er ute av form i lang tid. Årsaken kan være at treningsdosene har vært så harde/store at kroppen ikke har fått tid til å komme seg mellom hver treningsøkt. En virusinfeksjon kan også være forklaringen, eller kanskje har en infeksjon kommet til etter hvert fordi immunforsvaret har vært svekket av for mye trening eller av andre grunner. Uansett hva som er årsaken, vil eneste løsning være kun helt lett trening i flere uker – i enkelte tilfeller i flere måneder. I slike tilfeller bør man rådføre seg med lege.

***Astma.***

Astma kan være en forklaring på nedsatt prestasjonsevne hos idrettsutøvere også hos de som ikke har tydelige symptomer. Astma betyr at luftveiene blir snevret inn pga. hevelse og sammentrekning slik at luftpassasjen blir hindret. Dette kan skyldes for eksempel kald luft, pollen eller rett og slett den økte pustingen ved fysisk anstrengelse. Det siste kalles anstrengelsesutløst astma. Man merker først hoste, piping i brystet eller at det er tungt å puste. Har du merket noe slikt bør du oppsøke lege, da det fins gode medisiner mot dette. Det kreves attest fra lege for å konkurrere når man bruker astmamedisiner. For toppidrettsutøvere kreves det spesiell testing hos spesialist.

***SKADER***

***Førstehjelp ved akutt oppståtte skader:***

For å redusere skadeomfanget ved akutte skader gis førstehjelp etter det såkalt ICE-prinsippet. (I = ice; dvs. nedkjøling, C = compression; dvs trykkbandasje, E = elevation; dvs. holde den skadede del høyt).

Vi kan se slike akutte skader i forbindelse med ballspill, løping og lignende som brukes som grunntrening og supplement til roingen. På vannet er det imidlertid svært sjelden at akutte skader oppstår. Problemene kommer ofte mer gradvis og kalles belastningsskader. Nedenfor nevnes de vanligste belastningsskader i roing.

***Tretthetsbrudd i ribbein***

|  |  |
| --- | --- |
| Roeren vil gradvis, oftest over 2-3 dager få økende smerter på siden av brystkassen under roing. Det kan utvikle seg mer langsomt og kan også komme i løpet av én roøkt. Tretthetsbrudd i ribbein kommer i perioder med stor treningsbelastning på vannet, gjerne ved endringer i teknikk eller belastning. Det er smertefullt å hoste og å puste dypt inn. Det er spesielt vondt å snu seg i sengen om natten. Diagnosen stilles ved undersøkelse hos lege og kan bekreftes ved en undersøkelse som kalles skjelettscintigrafi. Man må holde opp å ro til man kan gjøre dette uten smerter. Vanligvis tar dette minst seks uker, ofte mer. Slike brudd er også vanskelig å forebygge. Det viktigste er å unngå brå endringer i treningsform og belastning. Et riktig sammensatt kosthold både når det gjelder mengde og kvalitet er viktig for å opprettholde en god beinhelse. Lettvektsroere og andre som prøver å gå ned i vekt må være spesielt oppmerksomme på dette. De som har hatt brudd en gang må prøve å lære av hva som utløste skaden og gjøre alt for å unngå å gjenta det samme neste sesong.  |  |

***Ryggproblemer.***

Mange roere får plager fra ”korsryggen” (lenderyggen). I ryggen er det mange strukturer som kan skades. Vanligvis vil det som en følge av en skade oppstå stramning og ømhet i musklene. Det er ikke alltid like lett å vite hva som er skadet i utgangspunktet. Dersom plagene er betydelige og langvarige kan det være en skade av en mellomvirvelskive. Dersom skaden i skiven er stor kan den bløte kjernen i skiven presses ut (skiveutglidning) og trykke på nerver til bena (isjas). En slik skade leges svært langsomt og må av og til opereres.

Mange vil føle seg ”slitne” i ryggen etter en lang rotur. Dersom disse plagene forsvinner til neste dag er det neppe alvorlig og skyldes at musklene i ryggen er overbelastet.

Dersom man har vondt i ryggen før man går ut og ror, eller man får plagene etter kort tids roing må man avstå fra roing noen dager. Søk lege dersom smertene ikke gir seg etter noen dagers hvile eller alternativ trening.

Ryggproblemer kan forebygges ved trening av rygg- og magemuskler som bidrar til å stabilisere korsryggen. Tøyning av musklene på lårets bakside og rundt hofteleddet vil kunne øke bevegeligheten i hofteleddet og dermed redusere behovet for å krumme nedre del av ryggen. Vekttrening må gjennomføres med korrekt teknikk. Skikkelig påkledning med vind og vannavstøtende materiale ytterst vil hindre nedkjøling av ryggen.

***Seneskjedebetennelse i håndledd.***

Dette oppstår ved overgangen til vanntrening om våren. Symptomene er smerter på "oversiden" av håndleddet. Etter en tid kan man få en følelse av å ta på kram snø når man trykker mot senene og beveger disse.

For å forebygge slike skader bør du gjøre overgangen til roing om våren så gradvis som mulig, ved for eksempel robassengtrening eller roergometertrening. Du bør også konsentrere deg om å holde løst i årene mellom rotaktene og du bør tøye ut håndleddene etter trening. Det er viktig å kutte ut roing noen dager med en gang hvis du får symptomer. Lege kan gi medisiner som demper betennelsesreaksjonen.

***Kneproblemer***

Noen roere, spesielt yngre utøvere får smerter fra knærne. Smertene sitter som regel fortil omkring kneskåla. Dette er vanlige plager hos veldig mange ungdommer både idrettsaktive og andre. Behandlingen er å redusere den smerteutløsende aktiviteten for en periode. Videre plager kan forebygges hos de fleste ved spesielle øvelser evt kombinert med bruk av sportstape som man kan lære hos en fysioterapeut.