

ISSN 1652-7224 ::: Uppdaterad den 16 maj 2007
[Klicka här för utskriftsvänlig pdf-fil](#)

Konferensrapport: Idrottsmedicin i Uppsala 2007



Ingegerd Ericsson

Idrottsvetenskap, Malmö högskola

Svensk idrottsmedicinsk förening, SIMF, höll sitt årliga vårmöte i Uppsala den 10–21 april 2007, på temat Barn & idrott. SIMF är en intresseförening för läkare, sjukgymnaster, sjuksköterskor, naprapater och idrottslärare som är verksamma som praktiker eller forskare inom det idrottsmedicinska fältet. Idrottsmedicin spänner över ämnen som traumatologi, medicin, fysiologi, prevention, rehabilitering. SIMF arbetar för att främja forskning och utbildning inom idrottsmedicin i syfte att förbättra fysisk funktionsförmåga, hälsa och livskvalitet. Föreningen utgör en sektion inom Svenska Läkaresällskapet och bedriver utbildning, arrangerar vetenskapliga möten samt ger ut två idrottsmedicinska tidskrifter.

Det digra programmet på vårmötet bjöd på föredrag om bland annat övervikt i skolan (Gisela Nyberg), om kroppssammansättning och presentation i längdskidåkning (Peter Larsson), om skador och riskfaktorer hos svenska tennisspelare (Nina Hjelm), om farmakologisk smärtbehandling (Märta Segerdahl), om nya aspekter på aminosyror i träningsadaptationen (Eva Blomstrand), och om ryggsmärta och förslitningsskador i ryggen hos unga elitidrottare (Leif Swärd). Detta axplock visar lite på bredden i utbudet.

Vår rapportör från idrottsmedicinmötet, Ingegerd Ericsson, höll, som enda icke-medicinare, själv ett av de fem prisföredragen, på temat "Ökad motorisk träning i skolan". Hennes konferensrapport för idrottsforum.org gör några nedslag i konferensutbudet.

Svensk Idrottsmedicinsk förening SIMF samlade ca 250 deltagare till Vårmöte i Uppsala den 19-21 april. Riksidrottsförbundets ordförande Karin Mattsson inledningstalade lika varmt och engagerat om idrottsrörelsens uppdrag och verksamhet som när hon senast besökte Lärarutbildningen och Malmö högskola.

Temat för årets vårmöte var Barn & idrott, vilket kunde märkas i de flesta av programmets rikliga utbud av föredrag. Här nedan följer ett axplock, på intet sätt heltäckande, av de symposier, fria föredrag, prisföredrag och särskilda sektionsprogram för läkare, sjukgymnaster, dietister respektive naprapater, som presenterades.

Aktuella forskningsresultat från Bunkefloprojektet (Ericsson, 2003; Lindén 2006) redovisades med Christian Lindén som moderator, se artiklar och recensioner på www.idrottsforum.org[1]. Gisela Nyberg presenterade det så kallade STOPP-projektet (Stockholm Obesity Prevention Project), där fysisk aktivitet, mätt med accelerometer, och övervikt har studerats hos 1674 barn i 6-10års ålder.

Korsbands- och andra knäskador hos vuxna och barn var ett vanligt förekommande tema för föreläsningar och diskussioner. Jon Karlsson redovisade att korsbandsskador hos barn visserligen är relativt sällsynta, men ökande och sannolikt vanligare än vad som tidigare rapporterats. May Arna Risberg från Oslo höll ett uppskattat föredrag om effekter av rehabilitering efter främre korsbandsskador (ACL). Hon betonade vikten av visuell, proprioceptiv och vestibulär träning för att återfå motorisk funktion samt tidig gångträning, dvs. träning av stabilitet under rörelse.

Även det vinnande prisföredraget som hölls av Richard Frobell behandlade knäskador. Resultat som visade att opererade knän kunde ha en förlängd läkningstid jämfört med knäskador som behandlats med andra metoder redovisades. Efter ett år fanns det dock ingen skillnad mellan opererade och ej opererade knän. Betydelsen av resultaten är ännu oklar.

Carl Stanitski, Emeritus professor of Orthopaedic Surgery, höll en sponsrad högtidsföreläsning om knäskador kallad "Osteochondritis Dissecans of the Knee – a Century of Confusion". Han redogjorde för den stora osäkerhet som fortfarande råder beträffande behandling av OCD. Stanitski avslutade med att tala om patienters, föräldrars, läkares och sjukgymnasters stora frustration över "The Un-Disease" som har "Un-known etiology, Un-predictable course and Un-certain outcome."

Sven-Anders Sölveborn talade om myter inom idrottsmedicin, såsom att det finns (eller har funnits) någon "motionsvåg", att artros är förslitning och att höftproteser inte håller längre än 10 år.

Lördagen inleddes med två parallella symposier som behandlade Idrott och hjärtsjukdomar hos barn respektive Ryggsmärtor och förslitningsskador hos unga idrottare.

Håkan Wahlander och Anders Jonzon redogjorde ingående för olika typer av hjärtbesvär som kan drabba en människa och redovisade de hjärtsjukdomar som anses ligga bakom oväntade dödsfall vid fysisk ansträngning. Metoder för att tidigt upptäcka barn som befinner sig i riskzonen diskuterades utifrån idrottsrörelsens och hälsovårdens rekommendationer. Italien har lagstadgad screening av alla "competitive athletes", som omfattar anamnes, status och EKG. För att hindra ett dödsfall behöver 200.000 personer screenas och kostnaden för att screena 1.000 personer är ca 800.000kr. Allmän screening rekommenderas inte i Sverige, men elitidrottare ska erbjudas screening av specialidrottsförbunden, för vidare remittering till sjukvården. Björn Wettergren talade om barn- och skolhälsovårdens ansvar och menade att riktad screening möjligen kunde vara vettigt. Kriterierna för screening är att den ska vara rimlig och lätt genomförbar, ha hög sensibilitet och specificitet samt upptäcka sjukdom i så tidigt skede att prevention är möjlig. Wettergren nämnde Skolhälsovårdens viktiga utmaningar att tidigt upptäcka neuropsykiatriska och livsstilsrelaterade sjukdomar samt stress och nedstämdhet. Att genomföra motorikobservationer i skolstarten eller redan i förskolan menade han kunde vara en rimlig metod för att tidigt upptäcka barn som behöver stöd inom olika områden.

Ryggsmärta och förslitningsskador är vanliga bland unga elitidrottare. I många idrotter startar träning och tävling vid mycket låg ålder. Ökad professionalism och tävlingsinriktad träning på heltid i unga år innebär att den växande kroppen utsätts för höga krav på belastning. Marita L Harringe redovisade resultat från en studie med riktad ryggräning för unga elitaktiva trupp gymnaster, 11-16 år. Träningsprogrammet var utarbetat efter principer om specifik stabilitetsträning av musklerna i ländryggen med progressiv stegring av belastning och svårighetsgrad. Träningen pågick i åtta veckor som en del av den ordinarie uppvärmningen. Gymnasterna blev bättre, ca hälften blev helt smärtfria, vilket indikerar att träningen skulle kunna användas både i förebyggande och i behandlande syfte inom många ungdomsidrotter.

Carl-Johan Sundberg lyfte fram att en stor andel svenska barn och ungdomar rör sig för lite. Konklusionen var att all fysisk aktivitet, på fritiden och inom ramen för skolämnet idrott och hälsa spelar en stor roll för exempelvis viktkontroll, blodsocker, hjärthälsa, bentäthet, motorisk utveckling, koncentrationsförmåga och fysiologiska stressmekanismer.

Något som tydligt diskuterats tidigare var behovet av att också arbeta förebyggande med fysisk aktivitet inom Idrottsmedicinsk förening. Efter presentationen av de positiva resultaten i Bunkefloprojektet tog diskussionen ny fart. Under årsmötet förde barnläkaren Holger Seidel fram förslaget att en särskild arbetsgrupp skulle tillsättas, vilket fick till följd att ordförande Harald Roos beslutade ta upp frågan till diskussion under kommande styrelsemöte. Ett förebyggande arbete med fysisk aktivitet i skolan, exempelvis screening av motorisk förmåga vid skolstarten och motorisk träning på recept, skulle kanske kunna avlasta Skolhälsovården genom ett minskat antal fallolyckor bland skoleleverna. Motorikobservationerna skulle troligen också underlätta tidigt upptäckt av neuropsykiatriska sjukdomar, för

vidare utredning och eventuell remittering till sjukvården

Nästa Idrottsmedicinskt Vårmöte i SIMFs regi hålls i Stockholm den 24-26 april 2008.

Referenser

Ericsson, I. (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*. (Doktorsavhandling). Malmö: Lärarutbildningen, Malmö högskola.

Lindén, C. (2006). *Physical activity and its effect on bone in the short – and long-term perspective*. (Doktorsavhandling). Malmö: Department of Orthopaedics, Malmö University Hospital, Lund University.

[1] *Ericsson, Ingegerd* **Mer medveten motorisk träning behövs** (031125); **Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer: En interventionsstudie i skolår 1–3** av *Ingegerd Ericsson* (recension av Ingemar Wedman 031125); **Physical Activity and its Effect on Bone in the Short- and Long-Term Perspective** av *Christian Lindén* (recension Ingegerd Ericsson 070228); **Rör dig – lär dig: Motorik och inläring** av *Ingegerd Ericsson* (recension Thomas Moser 060830).

Copyright © Ingegerd Ericsson 2007