

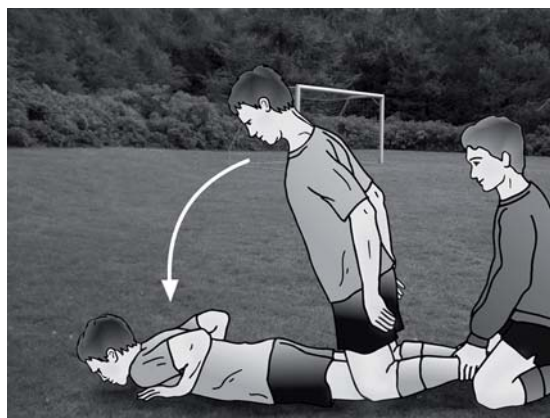
Den idrætsmedicinske udvikling

Lars Blønd

En af de vigtigste behandlingsmodaliteter, som har ændret praksis inden for idrætsmedicin, er excentrisk træning, der anvendes til patienter med forskellige former for tendinopater. Det kan f.eks. være en kronisk overbelastet akillessene eller tennisalbuer, hvor det naturlige helingsrespons på disse formentlige degenerative lidelser ikke fungerer, og hvor det kan stimuleres ved langsom tung vægttræning. Desværre er kendskabet til denne behandling ikke nået ud i alle kroge af sundhedssystemet, på trods af at det er en billig og ikkeinvasiv behandlingsform, der som oftest kan udføres som hjemmetræning efter fysioterapeutisk instruktion. Det skal nævnes, at behandlingen kan kombineres med steroidinjektionsbehandling. I modsætning til tidligere tiders anvisning på blot at holde sig i ro eller ophøre med idrætslig aktivitet motiveres patienterne nu i langt højere grad af beskeden om, at deres lidelse skal trænes væk. Inden for behandling af idrætsskader, herunder kronisk tendinopati, har man ventet sig meget, og gør det nok fortsat, af den biologiske behandling *platelet rich plasma*. Det er en behandling, hvor man vha. patientens eget blod opkoncentrerer vækstfaktorer og injicerer dem i det syge område. Kendte sportsfolk såsom *Tiger Woods* har med succes gennemgået denne behandlingsform, og mange idrætsmedicinere har været fristet til at benytte behandlingen. Desværre har man i de første få, velgennemførte, randomiserede studier (RCT) ikke kunnet dokumentere nogen overbevisende effekt.

Tre nyligt publicerede danske RCT'er af international klasse skal nævnes. Et øvelsesprogram (hvor der bl.a. indgår excentriske øvelser) har tidligere vist sig at være effektivt til behandling af lyskeskader, og nu ti år efter har det vist sig, at behandlingseffekten stadig holder [1]. Frekvensen af baglårsskader hos fodboldspillere kan ved en simpel excentrisk øvelse reduceres signifikant [2]. Nonsteroidale antiinflammatoriske stoffer har vist sig at hæmme den ønskede kollagensyntese efter hård træning [3].

Pludselig hjertedød hos unge idrætsudøvere er altid meget tragisk og giver anledning til stor sorg blandt de nærmeste og frustration blandt de øvrige involverede, og ofte rejser journalister spørgsmålet om, hvorvidt det er tid til at indføre screening. I et israelsk studie har man fokuseret på antallet af denne type dødsfald hos idrætsudøvere i perioden 1985-



Nordisk Hamstrings, en excentrisk træningsøvelse af hasemuslerne til forebyggelse af baglårsskader.

2009 og sammenlignet perioderne før og efter 1997, hvor der blev indført lovpligtig elektrokardiogram (ekg)-screening af idrætsudøvere. Der var henholdsvis 2,54 og 2,66 dødsfald pr. 100.000 indbyggere før og efter 1997 [4]. Dansk Idrætsmedicinsk Selskab anbefaler ikke ekg-screening af idrætsudøvere, men vi vil gerne gøre opmærksom på, at idrætsudøvere, som har reageret med brystsmerte, åndenød, svimmelhed eller besvimelse bør screenes. Det har nemlig vist sig, at halvdelen af dem, som rammes af pludselig hjertedød, på et tidspunkt har haft ovennævnte symptomer. Afslutningsvis skal det her nævnes, at der i 2011 er etableret en kandidatuddannelse for fysioterapeuter på Syddansk Universitet, og at vores kirurgiske søsterselskab, Dansk Selskab for Artroskopisk Kirurgi og Sportskirurgi, har fået landet første professor *Michael R. Krogsgaard*, Ortopædkirurgisk Afdeling, Bispebjerg Hospital.

KORRESPONDANCE: Lars Blønd, Falkevej 6, 2670 Greve.

E-mail: lars-blond@dadlnet.dk

INTERESSEKONFLIKTER: Forfatterens ICMJE-formular er tilgængelig sammen med artiklen på Ugeskriftet.dk

LITTERATUR

1. Holmich P, Nyvold P, Larsen K. Continued significant effect of physical training as treatment for overuse injury: 8- to 12-year outcome of a randomized clinical trial. *Am J Sports Med* 2011;39:2447-51.
2. Petersen J, Thorborg K, Nielsen MB et al. Preventive effect of eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer: a cluster-randomized controlled trial. *Am J Sports Med* 2011;39:2296-303.
3. Christensen B, Dandanell S, Kjaer M et al. Effect of anti-inflammatory medication on the running-induced rise in patella tendon collagen synthesis in humans. *J Appl Physiol* 2011;110:137-41.
4. Steinvil A, Chundadze T, Zeltser D et al. Mandatory electrocardiographic screening of athletes to reduce their risk for sudden death proven fact or wishful thinking? *J Am Coll Cardiol* 2011;57:1291-6.

STATUSARTIKEL

Dansk Idrætsmedicinsk Selskab