

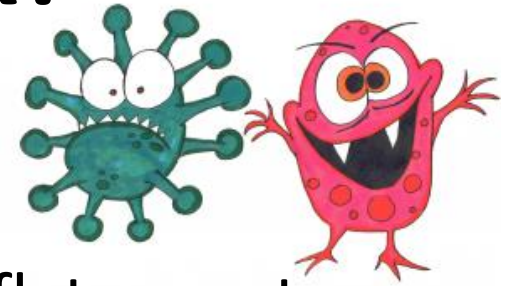


# **Smitteforebygging -og oppstart trening etter sykdom**

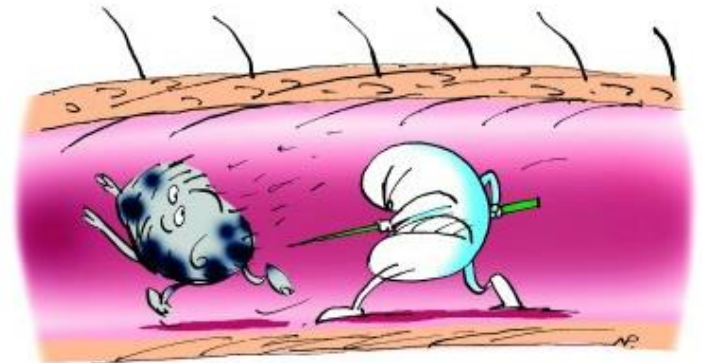
Hege Clemm

Idrettslege NIMF, OLTV

# Hvorfor blir vi syk?



- Mikrober
  - Virus og bakterier – via luft og overflater, mat....
- Beskyttende barriere
  - Eks. hud, slimhinner i luftveiene
- Immunsystem
  - Uspesifikt og umiddelbart forsvar mot mikrober
  - Spesifikt med hukommelse



# Hard fysisk aktivitet

Økt blodsirkulasjon

Økt kroppstemperatur

Muskulær belastning

**Aktivering av immunforsvaret**

Psykologisk stress

Dehydrering

Næringstap

Over tid og med lite restitusjon  
= svekkelse av immunforsvaret

Smitte/mikrober

# Er toppidrettsutøvere oftere syke?

**VG** sporten

TIPS 2200

< Ski

Alpint Langrenn Skiskyting Hopp

## Halve landslaget i sykdomstrøbbel: – Ikke noe godt tegn



A photograph of a biathlete in a red and blue suit aiming a rifle on a snowy slope. The athlete is in the center, holding the rifle with both hands. The background shows a snowy landscape with evergreen trees and a cloudy sky. To the right, there are yellow and black markers on a fence. The overall scene is a winter sports setting.

# Er toppidrettsutøvere oftere syke?

- Hard fysisk aktivitet
  - Aktiverer immunforsvaret
- Mer utsatt for smitte?
  - Bor ofte tett
  - Felles måltider
  - Reiser mye, også til utlandet
  - Psykisk stress



# Sykdom hos toppidrettsutøvere

- Tidligere opptelling i Olympiatoppen:
  - 68/70 utøvere hadde vært syk det siste året
  - Gjennomsnitt 4 perioder med sykdom hver
  - Gjennomsnitt 14 dager pr år hvor regulær trening måtte utgå
  - Infeksjon var årsak i 75% av tilfellene

# Hva kunne bli bedre?

- Gjennomføre optimale restitusjonsregimer
- Gjennomføre treningsstopp ved tidlige symptomer
- Raskere til behandling ved symptomer
- Ikke starte trening for tidlig etter sykdom

# Hva kan man gjøre for å holde seg frisk?

- Gode tøyrutiner (skifte raskt til tørt tøy)
- Drikke rikelig
- Godt og næringsrikt kosthold
- Beskytte luftveier i kulde
- God hygiene i bomiljø
- Håndvask 5-10 x pr dag
  
- Vaksiner
- Unngå de som er syke og isolasjon ved sykdom
- Stoppe/reducere trening ved tidlige symptomer
- Ikke starte trening for tidlig etter sykdom
  
- Innarbeide optimale restitusjonsrutiner



# Idrettsutøvere utsettes for økt sykdomsrisiko

## - Vekten av de ulike risikoene er individuelle

- behov for totalbalanse er viktig for alle

Nok restitusjon

Godt kosthold

Nok drikke

Tørre klær

God hygiene/håndvask

Normale slimhinner

Nok søvn

Mental avkobling

Smitteforebygging

**Hard trening**

Lite/ingen restitusjon

Dårlige matvaner

Lite drikke

Våte klær

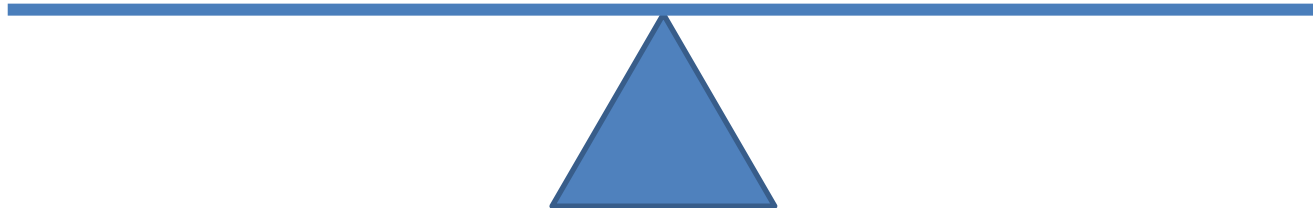
Manglende hygiene

Tørre slimhinner

Lite søvn

Psykisk stress

Smitte



# Smitte



- Både virus og bakterier kan overleve lenge på overflater (avhengig av type)
- Håndvask er derfor svært viktig (5-10 x pr d)
  - Etter dobesøk
  - Før matinntak
- Unngå uvane med å ta fingre i munn/nese/øyne



# Smitte



- Ikke dele flasker/glass eller bestikk.
- Beskytt andre ved host/nys
- Benytt papirlommetørkle som kastes
  - Sprit hender etterpå
- Hold minst 1 m avstand fra syke personer
- Begrens håndtrykk/klemmer dagene før og under viktig konkurranser

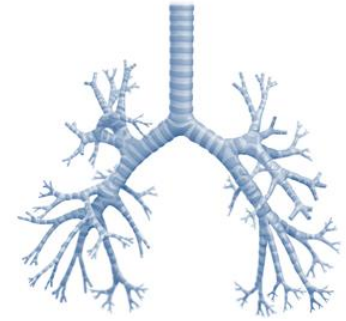


# Smitte



- Dusj med mild såpe, tørk med rent håndkle.
- Treningsstøy, sengetøy og håndklær må vaskes på minimum 60 grader.
- God hygiene hjemme
  - Ikke tørk treningsklær eller oppbevar våte sko på soverommet.
  - Skift sengetøy annenhver uke.

# Luftveiene



- Trening i kulde
  - Ved 10 kuldegrader bør alle bruke jonasmasker eller lignende
- Forurensning og klor
  - Fører til økt svekkelse av barrieren i luftveiene og økt risiko for sykdom
    - Det oppstår irritasjon og slim i luftveiene
    - Viktig å få opp og bort slim slik at en unngår infeksjon
- Forebyggende tiltak ved allergi og astma
- Saltvannsskyll av nese morgen og kveld i perioder

# Optimal restitusjon og minimalt stress

- Rikelig med væske etter hard fysisk belastning
- Godt kosthold, spise innen 30 min etter trening
- Mental avkobling
- Muskulær avspenning og hvile
- Tilstrekkelig med hvile og søvn mellom øktene
  - Søvn; 8 timer hver natt + ½ time for hver treningstid
- Obs: Fokuset må ikke være angst for å bli syk, men hva kan jeg gjøre for å være frisk.



# Syk?



- Lett trening kan være ok....kjenn på formen!
- Dersom du har symptomer, men ikke feber o.l.
  - forsøke å trene lett i 30-40 minutter
  - dersom dette ikke forverrer symptomene kan en øke til en time neste dag
- Generelt bør en oppsøke lege etter tre dager med sykdom uten bedring.
- Unngå all trening dersom feber og/eller verk i kroppen/hodepine

# Etter sykdom



- **1. regel:** Minimum 1 helt døgn uten feber
- **2. regel:** Bruke minst like lang tid med gradvis opptrapping som antall sykedager.
- **3. regel:** Du er ikke klar for konkurranse før en har klart å gjennomføre en hard trening uten symptomer med påfølgende restitusjonsdag uten plager.
- For rask opptrapping trigger immunforsvaret og kan forverre tilstanden!



# Etter langvarig sykdom

- Viktig å være tålmodig!
  - for rask opptrapping kan føre til forverring
- Må føle seg normalt frisk i dagliglivet
- Kjenne at en tåler trening og restituerer normalt
- Dersom det ikke føles bra, bør en ta en uke uten trening igjen



# Treningsplan etter langvarig sykdom

- Avhengig av alvorlighet og varighet – individuelt
- 5 ukers plan
  - Starte med 20 min og øke med 10 min pr økt de første to ukene
  - Første uke, 2 rolige treninger + 1 dag styrke, hvile annenhver dag
  - Viktig med restitusjonsdager mellom og kjenne at det fungerer
  - Ikke gå over I-1 nivå før etter 2 uker,
  - Gradvis på I-2 nivå de to neste og ikke teste ut I-3/4 før i uke 5

[http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/helse/fagstoff/raad\\_om\\_treningsstyring\\_etter\\_sykdom/page8623.html](http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/helse/fagstoff/raad_om_treningsstyring_etter_sykdom/page8623.html)



# Oppsummert

- Hard trening gjør en mer mottakelig for smitte
- Forebyggende tiltak viktig
  - God hygiene, godt kosthold, rikelig drikke, tørre klær, unngå smittekilder
- Restitusjon og nok søvn er viktig
- Stoppe trening ved symptomer
- Gradvis opptrening – ikke starte for tidlig
- Redusere stress
  - ikke engste seg for sykdom, fokus på hva som holder en frisk!