



Monitorering av utøvere

– Viktig bidrag for belastningsstyring i idretten

Belastningsplager er et kjent problem i mange idretter, og man ser en klar tendens til at brå endringer i belastning øker risikoen for skade. Mobilen tar stadig større plass i våre liv, og i treningsøyemed dukker det hele tiden opp nye apper og verktøy som kan registrere, kontrollere og overvåke trening. Slike verktøy kan være gode hjelpemidler for både utøveren/pasienten selv og det medisinske støtteapparatet for å ha bedre kontroll på totalbelastning og progresjon i treningsarbeidet. På den måten kan man redusere risikoen for skade eller komme raskere tilbake etter skade.



AV NINA ERGA SKJESETH
FYSIOTERAPEUT

For å bli god i idrett, er det ekstremt viktig å unngå skader. Gode idrettsprestasjoner kommer ofte etter lange og solide treningsperioder uten skade- eller sykdomsavbrekk. Det medisinske støtteapparatet til et lag, en klubb eller enkeltutøvere har ofte ansvaret for å styre totalbelastningen og progresjonen i treningen, noe som til tider kan være svært

krevenne. Ungdom i junioralder har ofte mange treningsarenaer som skole, ulike klubb lag, regionale- og nasjonale lag. Dette kan gjøre det vanskelig å kontrollere belastningen til hver enkelt utøver, og man ser et større behov for at utøveren selv tar mer ansvar for å ha kontroll på sin totale treningsbelastning.

Hvordan skader oppstår

Vi vet stadig mer om hvilke belastningsskader som oppstår i ulike idretter, og hvordan de oppstår. Endringer i belastningssmønstret har stor sammenheng med risiko

for å bli skadet. Ved siden av total treningsmengde må man se på uke-til-uke endringer i treningsbelastningen, og hvordan det påvirker skaderisikoen. Studier har vist at en rask og overdreven økning i treningsbelastning er årsaken til mange belastningsskader, noe som fremhever viktigheten av en hensiktsmessig progresjon i treningsbelastningen over tid (1).

I en studie av australske fotballspillere (2) så man at 40 % av skadene var knyttet til en rask endring (> 10 %) i ukentlig treningsbelastning

sammenlignet med forrige uke. Lignende resultater har også blitt bekreftet i andre studier (3,4). Med bakgrunn i disse resultatene har det blitt utarbeidet en modell som ser på forholdet mellom endringer i ukentlig treningsbelastning (rapportert som en prosentandel av de foregående ukers treningsbelastning) og sannsynligheten for skade. Man har sett at når treningsbelastningen er ganske konstant (fra 5-10 % mer enn forrige uke), har utøvere mindre enn 10 % risiko for å bli skadet. Dersom treningsbelastningen øker med mer enn 15 % over forrige ukers belastning, øker skaderisikoen til mellom 21-49 %. For å minimere risikoen for skade, bør utøverne derfor begrense ukentlig økning i treningsbelastning til 10 % eller mindre (1).

Individuell styring

Torstein Dalen er PhD-stipendiat ved NIH og skriver doktorgrad om belastningsstyring i fotball. En av studiene har som formål å undersøke om individuell styring av treningsbelastning kan redusere prevalens av helseproblemer hos juniorspillere i fotball gjennom en hel sesong. Individuell styring av treningsbelastning kan være en løsning for at hver enkelt utøver skal ha en kontrollert progresjon i sin treningsbelastning gjennom en hel sesong, og kan potensielt redusere risiko for skade og sykdom.



Acute:chronic workload ratio, som viser hvor utøverne bør ligge når det gjelder endring i belastning fra uke-til-uke. I grønn sone er risiko for skade lav.

Athlete Monitoring

For å ha kontroll på total treningsbelastning og uke-til-uke endringer, må man registrere alle treningsøkter som gjennomføres. Dette kan gjøres i tradisjonelle treningsdagbøker, men i nyere tid har det blitt mer vanlig å bruke ulike apper til dette. Athlete Monitoring er et eksempel på en slik app, der utøveren selv kan velge å ta styring eller få andre til å overvåke treningen. Hver treningsøkt loggføres med informasjon om blant annet type trening, varighet og intensitet (skala 1-10). Ut ifra appen kan man selv se den totale treningsbelastningen og endringer fra uke til uke, og på den måten regulere intensitet eller varighet på øktene ved behov. Dersom en fysioterapeut, fysisk trener eller andre monitorerer utøveren eller pasienten, kan man enkelt få oversikt over belastningen

og iverksette tiltak for å begrense skaderisikoen.

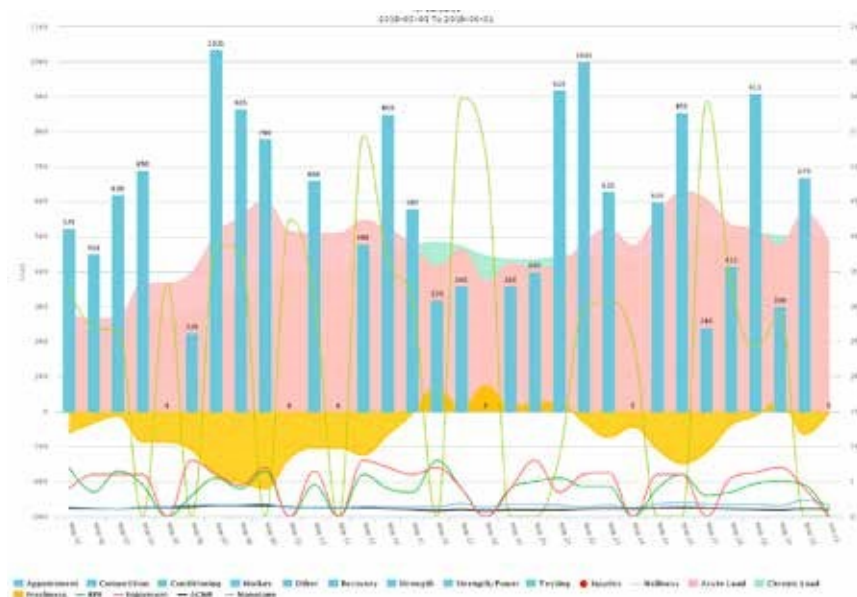
Enkelte apper har også flere funksjoner for å kunne overvåke og ha kontroll på andre faktorer som spiller inn på en utøvers fysiske form og helse. Eksempler på dette er søvn, nærings- og væskeinntak, overskudd, humør og generell helse, i tillegg til testresultater og skaderegistrering.

Til slutt

Dersom studien til Torstein Dalen og medarbeidere viser positive resultater, vil det potensielt ha stor påvirkning på videre forskning rundt treningsbelastning som forebyggende tiltak. Uansett vil bruk av app for å kontrollere belastning være nyttig å benytte både på klinikken og idretten, og en stor fordel er at pasienter og utøvere kan læres opp til å styre dette selv. Dette er noe vi fysioterapeuter bør applaudere, da vi ønsker at pasientene og utøverne våre selv tar ansvar for egen helse.

Kilder:

1. Gabbett, T.J. (2016) The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? Br J Sports Med, 50(5):273-80.
2. Piggott, B., Newton, M.J., McGuigan, M.R. (2009) The relationship between training load and incidence of injury and illness over a pre-season at an Australian Football League club. J Aust Strength Cond, 17:4-17.
3. Rogalski, B., Dawson, B., Heasman, J. et al. (2013) Training and game loads and injury risk in elite Australian footballers. J Sci Med Sport, 16:499-503.
4. Cross, M.J., Williams, S., Trewartha, G. et al. (2015) The influence of in-season training loads on injury risk in professional rugby union. Int J Sports Physiol Perform, 11(3):350-5.



Eksempel på en utøvers daglige rapportering innenfor en måned, inkludert akutt (rødt skravert felt) og kronisk belastning (grønt skravert felt) og treningsvolum (blå søyler).