

Idrætsmedicin

Indledning

Mange forbinder idrætsskader med aflastning, varme pakninger, massage, øvelser, gigtmidler, injektion af binyrebarkhormon og i svære tilfælde med operation og gipsbandager. Ligeledes er det en almindelig opfattelse, at idrætsmedicin adskiller sig væsentligt fra gængse principper ved lidelser i bevægeapparatet.

Dette er en noget kunstig opdeling, for ret beset er der jo ikke nogen forskel på, hvad angår vævsirritation, om vi forstuer anklen på en strøgtur eller på fodboldbanen. Det er kun årsagen til lidelsens, der er forskellig. Skaderne i anklen og behandlingen er i princippet den samme.

Imidlertid skal det i sandhedens interesse understreges, at mange af de skader der opstår under idræt ofte er sværere end de skader, der opstår i dagligdagen.

Akupunktur er veletableret ved behandling af lidelser i bevægeapparatet, men bliver relativt sjældent anvendt i idrætsmedicinen. Naturligvis har akupunktur ingen direkte effekt på luxationer og frakturer, men kan være et nyttigt værktøj i ophelings- eller optræningsfasen. Ved mindre traumatiske lidelser er akupunktur alene ofte tilstrækkeligt til at løse patientens problem.

Uanset hvilken idrætsskade man vælger, indgår der i alle lidelser et element af muskelirritation med efterfølgende aktivering af tilstedeværende triggerpunkter eller udvikling af nye triggerpunkter og deraf forkortning af musklen. Disse problemer kan løses på flere måder, fx fysioterapi, udspænding, øvelser, etc., der alle er udmærkede behandlingstiltag.

Akupunktur har også noget at tilbyde ved disse tilstande, og teknikken vil i mange tilfælde hurtigere opnå et tilfredsstillende resultat end gængse behandlingstiltag, og det er formålet med dette kapitel at belyse de lidelser, hvor akupunktur med fordel kan anvendes inden for idrætsmedicinen.

Som tidligere nævnt adskiller idrætsskader sig ikke behandlingsmæssigt fra andre skader i bevægeapparatet, og formålet med nedenstående oversigt er kun at henlede opmærksomheden på hvilke skader, der kan opstå i forbindelse med de enkelte sportsgrene.

Diagnose	Sportsgren	Årsag	De involverede muskler
Supraspinatus tendinit	Kastere, vægtløftere, ketsjerspillere, brydere	Langvarig eller gentagende belastninger af skuldermuskulature med armen over skulderhøjde	M. supraspinatus
Infraspinatustendinit	Håndbold, tennis, spydkast	Overhåndskast	M. infraspinatus
Impingement syndrom	Tennisspillere, svømmere, kastere, vægtløftere	Indeklemning af bløddele mellem humeru's loft og acromion	M. supraspinatus og m. biceps
Subscapularis tendinit	Kastere og håndboldspillere	Ekstrem udadvridning i skulderleddet	M. subscapularis
Inflammation i m. deltoideus	Butterfly svømmere	Skaden optræder ved kraftfuld bagudføring af armen	M. deltoideus
Inflammation i m. pectoralis	Gymnaster, badminton-, squash- og golfspillere, roere, vægtløftere og kastere	Skaden udløses ofte af overdreven styrketræning	M. pectoralis
Biceps tendinit	Roere, vægtløftere, spydkastere, fægetre, brydere, golt-, tennis-, squash- og badmintonspillere	Overbelasning af biceps senen	M. biceps

Diagnose	Sportsgren	Årsag	De involverede muskler
Lateral epicondylit	Tennis-, golf- og squashspillere	Gentagene ensidige bevægelser og/eller forkert teknik	M. ekstensor digitorum, m. ekstensor carpi radialis et brevis, ekstensor carpi radialis longus og m. ekstensor carpi ulnaris
Epicondylitis medialis	Kastere, golfspillere	Gentagene ensidige bevægelser og/eller forkert teknik	Fleksorerne
Tendovaginitis	Roere, tennis-, squash-, badmintonspillere og skiløbere	Gentagene ensidige bevægelser medfører at seneskederne bliver inflammerede	Ekestensor eller fleksor senere
Whiplash læssion	Håndbold, fodbold, udspring på for lavt vand	Kollision med modspiller	Nakkemusklerne
Lændesmerter	Vægtløftere, spydkastere, stangspringere, fodbold, håndbold, brydere og bokser	Voldsom kraft, der fremkalder fibersprængninger	Specielt erector spinae
Adductor tendinit	Idræt, fodbold, skøjteløb, håndbold ishockey, skiløb, vægtløftning, hækkeløb, højdespring	Overbelastning af muskelgruppen	M. adductor magnus, m. adductor longus et brevis, m. gracilis, m. pectineus
Inflammation i m. rectus femoris	Fodbold, løb, styrketræning	Overbelastning af muskelgruppen	M. rectus femoris
Smerter i sacroiliacaleddet	Skiløb	Dysfunktion i leddet pga. vridninger i kroppen	Sacroiliacaleddet
Løberknæ	Løbere	Forkortning i m. gluteus maximus og m. tensor fascia lata	M. gluteus maximus, m. tensor fascia lata
Tibialis anterior syndrom	Løbere	For hurtig øgning af belastning	M. tibialis anterior

Diagnose	Sportsgren	Årsag	De involverede muskler
Achillis tendinit	Løbere	Forkortning af m. gastrocnemius og m. soleus	M. gastrocnemius, m. soleus

Hvad angår behandlingen af de enkelte lidelser henvises til de relevante kapitler tidligere i bogen.