

Þráhyggjusál í löskuðum líkama?

Manneskjur eru skapaðar til að hreyfa sig. Okkur öllum er eðlislægt að beita líkamanum þannig að reyni á styrk, liðleika og þol. Sífellt skýrar hafa vísindarannsóknir sýnt fram á að með reglubundinni hreyfingu sé unnt að draga úr hjarta- og æðasjúkdómum, þunglyndi, offitu, sykursýki, stoðkerfisverkjum og öðrum heilsukvillum.

Þetta hefur verið þekkt í gegnum aldirnar og er í raun ekkert nýtt. Á tímum Rómaveldis orðaði skáldið Juvenal þessa vísu með orðunum *mens sana in corpore sano* eða „heilbrigð sál í hraustum líkama“ og oft hefur verið hvatt til íþróttaiðkunar almennings undir þessari yfirskrift.

Undanfarna áratugi hef ég hins vegar haft það á tilfinningunni að öfgar í íþróttaiðkun hafi farið vaxandi. Þeim hefur fjölgað sem hreyfa sig ekkert og kljást við alvarlegt heilsutjón vegna þess en að sama skapi hefur þeim fjölgað sem stunda of mikla hreyfingu sér til tjóns. Læknar hafa rætt að oftar sjáist að jafnvel ungir einstaklingar séu með veruleg álagsmeiðslu eða hafi orðið fyrir alvarlegum slysum vegna öfgakennindra íþróttar.

Það er holl hreyfing að hjóla en að þjóta á örgrönnu hjóli á 60 km hraða niður brekku í hjólreiðakeppni fylgir umtalsverð hætta á áverkum. Hæfileg hlaup styrkja líkamann en ég hef efasemdir um að það fari vel með liði að hlaupa 100 km á einum degi. Ráðlagt er að börn og ungmenni hreyfi sig að minnsta kosti í 60 mínútur á hverjum degi en ekki er víst að öll ungmenni þoli að vera á stífum fimleikaæfingum í þrjár klukkustundir á dag.

Hæfilegar íþróttir byggja eflaust upp heilbrigða sál í hraustum líkama. Þegar farið er út í harðar keppnisíþróttir finnst mér stundum að lýsingin á þráhyggjusál í löskuðum líkama eigi betur við.

Rannsóknir hafa stutt þetta álit. Þannig hefur verið sýnt fram á að fyrrum atvinnumenn í fótbolta eru með skert lífsgæði vegna aukinnar tíðni slitgigtar í hné auk þess að bera merki um minnisskerðingu sem rakin hefur verið til endurtekinnna höfuðhögga.^{1,2} Hver iðkandi fimleika sem kominn er í hóp þeirra bestu hefur reynst hljóta áverka að meðaltali nokkrum sinnum á ári, oftast tognanir á ökkla eða fæti en alvarlegri áverkar eru algengir í þessum hópi.³ Þegar litið er til atvinnumanna í hand- og fót-

bolta hefur verið sýnt fram á aukna tíðni kvíða og þunglyndis meðal þeirra sem hafa orðið fyrir líkamlegum áverkum í keppni.⁴

Varðandi áverka sem kunna að verða við íþróttaiðkun er sérstakt áhyggjuefni að langur tími getur liðið frá áverka þar til langtímaáhrif koma í ljós. Þannig hefur verið sýnt fram á að afleiðingar áverka og ofþjálfunar hafa leitt til aukinnar tíðni slitgigtar hjá þeim sem stundað hafa keppnisíþróttir en að áratugir geta liðið frá áverka þar til einkenni slitgigtar koma fram.⁵ Það er því hugsanlegt að með aukinni hörku í þjálfun og keppni ungs íþróttafólks muni koma fram aukning í tíðni alvarlegrar slitgigtar áratugum síðar.

Leiðarahöfundur vill því í byrjun nýs ár hvetja alla landsmenn til að stunda hreyfingu sér til heilsuþótar en muna jafnframt að ofgera sér ekki. Hvetjum börn og ungmenni til að stunda íþróttir en leggjum áherslu á að allt sé gert til að draga úr áverkum og tryggja að æfingaálag sé hæfilegt. Ef fólk verður fyrir áverkum eða finnur fyrir álagsmeiðslum er síðan mikilvægt að gefa líkamanum tíma til að jafna sig. Verk eftir áverka eða mikið álag ætti almennt að túlka sem vinsamleg skilaboð frá líkamanum um að hlífa viðkomandi líkamshluta þannig að hægt sé að græða skaðann. Áverkar á brjós og sínar eru oft lengi að gróa og það getur tekið mánuði og ár þar til fullum bata er náð.

Ágæti lesandi, láttu áramótaheitið í ár vera að stunda hóflega líkamsrækt þér til heilsuþótar til að áramótaheitið á næsta ári þurfi ekki að vera að hætta alveg allri íþróttaiðkun til að líkaminn nái að jafna sig eftir af mikið hreyfingarálag eða áverka.

Heimildir

1. Drawer S, Fuller CW. Propensity for osteoarthritis and lower limb joint pain in retired professional soccer players. *Br J Sports Med* 2001; 35: 402-8.
2. Matser JT, Kessels AG, Lezak MD, Troost J. A dose-response relation of headers and concussions with cognitive impairment in professional soccer players. *J Clin Exp Neuropsychol* 2001; 23: 770-4.
3. Kolt GS, Kirkby RJ. Epidemiology of injury in elite and subelite female gymnasts: a comparison of retrospective and prospective findings. *Br J Sports Med* 1999; 33: 312-8.
4. Kilic O, Aoki H, Haagensen R, Jensen C, Johnson U, Kerkhoffs G, et al. Symptoms of common mental disorders and related stressors in Danish professional football and handball. *Eur J Sport Sci* 2017; 17: 1328-34.
5. Maffulli N, Longo UG, Gougoulas N, Caine D, Denaro V. Sport injuries: a review of outcomes. *Br Med Bull* 2011; 97: 47-80.



Hjalti Már Björnsson

bráðalæknir á bráðamóttöku Landspítala

lektor í bráðalækningum við læknadeild Háskóla Íslands

Obsessive mind in an injured body?

Hjalti Már Björnsson MD FACEP
FRCEM
Assistant professor in Emergency Medicine, University of Iceland
Faculty of Medicine, University of Iceland

doi.org/10.17992/ibl.2019.01.210