**Vad är ringorm?**

De flesta brottare blir smittade av ringorm ett flertal gånger under sin karriär, många gånger helt i onödan! Hos oss i BK Snar jobbar vi metodiskt och målmedvetet för att undvika spridning, bla genom förebyggande information och behandling av brottarmattor och träningsutrymmen.  
Vid tävlingar gör alltid läkare en "besiktning" av alla brottare för att minimera risken för fortsatt spridning. Om man har ringorm får man alltså inte ställa upp och tävla förrän man är frisk. Har man rest långt till en tävling är det ingen positiv upplevelse att inte få tävla!  
Viktigt att alla tar del av nedanstående information. Om du misstänker att du/ni blivit smittade tar du GENAST kontakt med din tränare för att få mer instruktioner.  
--------------------------------  
**Ringorm**  
Ringorm är en svampinfektion i huden eller i hårbotten som kan drabba brottare. Ringorm ser ut som små röda fjällande fläckar. När utslagen blir större börjar de läka i mitten vilket gör att förändringen ser ut som ringar, därav namnet. Lätt klåda kan förekomma.  
**Smitta**  
Smitta mellan människor är ovanlig annat än hos brottare. Inkubationstiden är 4 till 10 dagar. Reservoaren av smitta är pälsdjur. Inom lantbruket är det framförallt kor som härbärgerar smitta. Alla pälsförande husdjur kan härbärgera smitta: marsvin, kaniner och katter är speciellt benägna att bära smittan, dessa kan vara smittförande utan att ha symptom!  
**Förebyggande åtgärder för enskild**  
Tvättning av händer ansikte kläder och skor efter kontakt med smittade djur. Torr hud är mer mottaglig för svampangrepp och därför kan mjukgörande krämer minska risken för smitta.  
**Egenbehandling**  
Vanlig receptfri kräm mot ljumsk-/fotsvamp är effektiv även vid ringorm. Tex Lamisil kräm 1% 1 behandling 2 gånger per dag i två veckor är en effektiv behandling. Canesten eller Pevaryl kräm 2ggr/d i fyra veckors kan också rekommenderas. Efter två veckor har de fjällande utslagen försvunnit och man är smittfri. Det är inte ovanligt att man har en pigmentstörning i huden efteråt, denna är ej smittsam. Vid svamp i hårbotten kan schampo innehållande ketokonazol 20% användas. Schamponera, skölj efter 5 minuter och upprepa i 5 dagar. Det är lättare att få ringorm vid torr hud, smörj med tex Fenuril kräm efter dusch.  
**Ytterligare behandling**  
Läkare kan göra ett hudavskrap som undersöks i mikroskop samt odling kan utföras. Läkare kan skriva ut tabletter som är effektiva mot ringorm (tex fluconazol, griseofulvin, Lamisil). Detta kan bli aktuellt om utslagen är utbredda eller om de sitter på svåråtkomliga ställen tex i hårbotten.

**Om problem identifierats på brottningsklubb**  
Tvätta träningskläder i 60gr regelbundet  
Identifiera medlemmar som har kontakt med pälsdjur.  
a. Dessa skall iaktta extra noggrannhet beträffande kläder och  
skor  
b. Kroppen inklusive hårbotten bör regelbundet undersökas  
c. Husdjuren bör undersökas och behandlas om de härbärgerar smitta  
Brottare som man varit i närkontakt med smittad de senaste 10 dagarna före utslag bör informeras.  
Regelbundet (1gång per månad) tvätta träningsmatta med svampdödande desinfeceringsmedel  
Smittade personer får ej delta i träning eller tävling, vid misstänkt smitta skall den kontrolleras på hudklinik och diagnostik skall drivas. Efter 7 dagar med Lamisil eller tablettbehandling kan man betraktas som smittfri, eller efter 14 dagar med övriga krämer. Alla fjällande utslag skall vara borta.  
Alla undersöks i samband med tävling  
Gå ej med ytterskor på brottarmatta

Av Pelle Lindqvist, Docent