****

**Viktigt att veta om ringorm**

De flesta brottare blir smittade av ringorm ett flertal gånger under sin karriär, tyvärr många gånger helt i onödan! Därför är det viktigt att alla tar del av nedanstående information. Borås brottarklubb jobbar metodiskt och målmedvetet för att minska spridningen av ringorm. Detta sker bland annat genom information till alla brottare och målsmän.

**Vad är och hur ser ringorm ut**

Ringorm är en svampinfektion i huden eller hårbotten som kan drabba brottare. Ringorm ser ut som små röda fjällande fläckar med knottrigt inslag. Utslagen är runda eller ovala, från några millimeter till flera centimeter i diameter. Efter någon vecka blir utslaget större och börjar läka i mitten, infektionen får då sin typiska ringform. Kanten på ringen är lite upphöjd och kan börja fjälla, den är röd på ljus hud och gråvit på mörk hud. De typiska tecknen på svamp i hårbotten är en eller flera fjällande fläckar med korta avbrutna hårstrån.

Ringorm är helt ofarlig. En lätt klåda kan förekomma men det är också vanligt att man inte känner någonting alls. Undvik att klia på ringormen, då den lätt sprider sig till ett nytt ställe på din hud.

Vanligast är att man får ringorm i huvud/halsregion eller på armarna, men den kan få fäste överallt på kroppen. Be därför regelbundet någon närstående eller (förälder till mindre barn) titta i hårbotten, och på kroppens baksida där det är svårt att inspektera själv.

**Hur smittar ringorm**

Relativt sett är ringorm ovanligt förekommande hos människan och smittan kommer nästan alltid från pälsdjur, främst nötkreatur men även från marsvin, katt, hund och kanin. Den kan också smitta genom kroppskontakt från person till person. Eftersom brottare under match och träning, gnider hud mot hud, är det en återkommande åkomma hos just brottare. Har personen torr hud eller eksem är det större risk att bli smittad. Ringorm smittar även via föremål som kontaminerats till exempel; kläder, sängkläder, hårborste/kam, brottarmattan, golv i badrum/omklädningsrum. Inkubationstiden är 2 till 14 dagar.

**Behandling**

Hudinfektionen läker sällan ut av sig själv utan behandling krävs, ju tidigare du startar med behandling desto snabbare läker ringormen ut och du slipper smitta dina lagkamrater och motståndare eller bli avstängd från tävling.

Ringorm behandlas mycket enkelt med receptfri svampdödande salva. *Cortimyk,* *2ggr/dag,* en salva som ger snabbt resultat hos de flesta, den rekommenderas som förstahandspreparat. *Lamisil kräm 1% 2 ggr/dag* eller *Canesten 2ggr/dag (4 veckor),* är också salvor som snabbt botar. Efter ca två veckor har de fjällande utslagen försvunnit och man är smittfri. Det är inte ovanligt att man får en pigmentstörning i huden efteråt, den försvinner efter ytterligare några veckor och den är inte smittsam.

När ringormen angriper hårbotten är infektionen mer svårbehandlad, det kan vara svårt att applicera vanliga svampdödande krämer och då nödvändigt att raka bort håret för att komma åt svampen. Det finns receptfritt schampo som innehåller Ketokonazol 20% som kan användas. Schamponera i fem minuter, skölj ur, upprepa i 5 dagar. Vi rekommenderar att du tar kontakt med vårdcentral om svampinfektionen sitter i hårbotten.

I vissa fall där svampinfektionen har blivit mycket utbredd kan behandling med receptbelagda läkemedel krävas. Det finns tabletter som är effektiva mot ringorm till exempel Fluconazol, Griseofulvin och Lamisil.

**Vad kan du göra för att förebygga ringorm**

* Om du har torr hud, smörj regelbundet med mjukgörande salva tex *Fenuril kräm* efter varje dusch.
* Duscha direkt efter träningen.
* Tvätta träningskläder/kläder i 60 grader regelbundet.
* Gå aldrig med ytterskor på brottarmattan. Använd alltid inneskor på brottarmattan.
* Om du misstänker att du blivit smittad tar du genast kontakt med din tränare för att få vidare instruktioner.

**Vid upptäckt av ringorm**

* Börja behandling omedelbart med svampdödande salva.
* Prata alltid med din tränare om du fått ringorm eller misstänker att du har ringorm. Alla som varit i närkontakt med den smittade, de senaste tio dagarna bör informeras.
* Vid upptäckt stannar brottaren hemma två veckor medan behandling pågår. Så länge ringormen fjällar behandlar man området.
* Det är aldrig fel att ringa 1177, eller besöka vårdcentral om du känner dig osäker eller behöver råd och hjälp.
* Kroppen inklusive hårbotten bör regelbundet undersökas.
* Träningsmattan skall desinficeras med svampdödande desinfektionsmedel (Virkon) ofta.
* Brottarlokalen skall städas ofta.
* Efter två veckor kan området vid träning behövas täckas med till exempel långärmad tröja eller tejp, för säkerhets skull. Prata alltid med tränaren innan du börjar träna igen.
* Identifiera medlemmar som har kontakt med pälsdjur. Husdjur bör undersökas och behandlas om de är smittade. Det är vanligt att djuren själva inte visar några symtom. Infektionen ser ofta ut som en hudfläck som saknar päls. Dessa medlemmar ska också iaktta extra noggrannhet beträffande kläder och skor.

**Ringormskontroller på tävling**

På alla brottningstävlingar i Sverige är det sedan länge obligatoriskt med ringormskontroll som en del i hälsokontrollen. Brottaren måste vara godkänd i ringormskontrollen för att få brottas. Det räcker med misstanke om ringorm för att du inte tillåts delta i tävling på grund av risken att föra vidare smittan.

Mvh Borås Brottarklubb

En bild som visar djur, däggdjur, svart, hund

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar tatuering

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar träd

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar inomhus, däggdjur, djur, person

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar tatuering

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar inomhus, vägg, sitter, kläder

Automatiskt genererad beskrivningEn bild som visar katt, inomhus, däggdjur, djur

Automatiskt genererad beskrivning