

SvD OPINION

Barn bör styrketräna för att undvika skador

Runt 60000 barn skadas varje år vid idrottsutövning – och därtill kommer alla förslitningsskador. Den absolut främsta skadeorsaken är felaktig träning. Att avråda svenska barn från den muskelstärkande träning de behöver är ett tungt svek, skriver professor Michail Tonkonogi.



25 november 2012 kl 01:26 , uppdaterad: 25 november 2012 kl 11:25

BRÄNNPUNKT | BARN OCH TRÄNING



Man har plockat fram de gamla myterna om att muskelstärkande träning skulle vara farliga för barn.
Michail Tonkonogi

I dagsläget är det välkänt att allsidig, lekfull och åldersanpassad fysisk aktivitet är en absolut nödvändig förutsättning för barns fysiska, psykiska och sociala utveckling. Grunden för goda motions- och kostvanor och den framtida hälsan läggs i barnaåren.

Att 9 av 10 barn i Sverige tar del i föreningsidrotten är oerhört positivt ur folkhälsoperspektivet. Det finns dock omständigheter som förmörkar denna positiva bild. Socialstyrelsens rapport från 2011 uppskattar antalet barn som skadas vid idrottsutövning till cirka 60000 per år. Det är fler barn än till exempel hela Luleås befolkning. En skrämmande siffra! Denna siffra inkluderar dock inte förslitningsskador som utgör en stor del av idrottsskadorna, vilket gör statistiken än mer oroväckande.

Den absolut främsta orsaken till skador är felaktig träning som inte tar hänsyn till barnens förutsättningar.

En skadefri barnidrott fordrar därför allsidig åldersanpassad skadeförebyggande träning som stärker barns kroppar. Det vetenskapliga stödet för detta är överväldigande. En omfattande meta-analysstudie av Abernethy and Bleakley som undersökte de mest effektiva strategier för att förebygga skador hos unga idrottare och som inkluderade 154 originalstudier kom till slutsatsen att förberedande träning inriktad på i första hand ökad styrka och muskeleffekt är överlägsen andra skadeförebyggande strategier.

Denna kunskap har lett till att man i flera länder vidtagit kraftfulla åtgärder för att säkerställa att barn får den muskelstärkande träning de behöver.

I USA har de ledande forskar- och läkarorganisationerna redan år 1985 utfärdat en gemensam policy och rekommendationer kring muskelstärkande träning för barn och ungdomar. Dessa rekommendationer följs upp regelbundet av bland andra de amerikanska barnläkarnas organisation (AAP). Baserat på läkarnas och forskarnas konsensus rekommenderar amerikanska statliga myndigheten att barn och ungdomar ska styrketräna minst tre gånger per vecka. USA:s främsta medicinska klinik (Mayo Clinic) betonar att styrketräning inte bara är till för idrottande barn utan att den är av central betydelse för alla barns utveckling och hälsa. De insatser som man gjorde i USA har bevisligen gett resultat. Även i Storbritannien, Kanada och i vårt grannland Norge har man i mycket kraftfulla ordalag betonat vikten av muskelstärkande träning för barns utveckling och hälsa.

Har Sverige följt med i denna utveckling? Tyvärr, så utgör Sverige ett beklagansvärt undantag i detta avseende. I mitten av 1980-talet har man från idrottsmedicinskt håll kommit med rekommendationer som gått stick i stäv med det som världens ledande internationella forskar- och läkarorganisationer har enats om. Man avrådde barn och ungdomar från muskelstärkande träning. Detta trots att man aldrig har gjort någon genomgång av det aktuella forskningsläget.

Det mest anmärkningsvärda är att trots att man med tiden har ansamlat mer vetenskapliga data så har man från idrottsmedicinskt håll i Sverige hållit fast vid sina föräldrade rekommendationer. Sverige är ett litet land och kunskapsområdet idrottsmedicin är tämligen litet med bara ett handfull professorer som profilerar sig inom idrottsortopedi. Någon större förnyring har inte heller skett på detta område och samma professorer som hade ledarpositioner inom idrottsmedicin på 80-talet är fortfarande helt tongivande. Detta är sannolikt en av orsakerna till att man aldrig har fått någon debatt i frågan och påståendena har aldrig ifrågasatts.

Mätinstrument av kaloriintag har alltid varit en svag och öm punkt i...

Anatoli Grigorenko

Utvecklingen går dock inte att stoppa. Influenser och kunskap från andra länder når Sverige. På olika nivåer har man tagit fram utbildningsmaterial och initierat arbete med kunskapsspridning. Konstigt nog har idrottsortopederna känt sig (och framför allt sina forskningsanslag?) hotade av denna utveckling och en kampanj har startats i medierna. Man har plockat fram de gamla myterna om att muskelstärkande träning skulle vara farlig för barn och hämma deras tillväxt samtidigt som amerikanska, brittiska, kanadensiska, norska forskar- och läkarorganisationer uttryckligen kallar dessa påståenden för myter som saknar stöd i den vetenskapliga litteraturen.

Att idrottsmedicinare inte hade mod att komma ut i tid och säga att deras gamla rekommendationer bör omvärderas utifrån de nya vetenskapliga rönen kan inte betecknas på något annat sätt än ett tungt svek mot de svenska barnen. Ansvar för att vi i dag står med 60000 skadade ungar per år vilar tungt på den svenska idrottsmedicinen och gränsar till brott mot forskar- och läkareetik.

MICHAIL TONKONOGI

professor i medicinsk vetenskap ansvarig för styrketräning vid Norges idrottsförbund, olympiska och paralympiska kommittén

