



Träning och infektions sjukdomar

- råd till spelare, föräldrar och ledare, MODO hockey

Kim Thorsen, docent, överläkare. Lagläkare, MODO Hockey.

Generellt bör man inte träna om man har en infektion i kroppen. Ingen träning eller match är viktigare än spelarens hälsa!

Infektionssjukdomar är vanliga, särskilt hos ungdomar och om vintern. De flesta övre luftvägsinfektioner, såväl mindre allvarliga som allvarliga börjar med snuva och många gånger en allmän sjukdomskänsla: Trötthet och svaghet, huvudvärk, irritation i halsen och ont i kroppen samt eventuellt feber. Det är således svårt att veta om dessa symptom är en vanlig förkylning eller starten på en allvarlig infektionssjukdom. Därför bör man inte träna när man börjar känna sig sjuk.

Förkylning:

Om det efter 2-3 dagar visar sig att det inte blir mer än en vanlig förkylning kan man träna lätt ett par dagar och se hur kroppen reagerar. Hård träning kan förvärra en infektion och öka risken för komplikationer (se nedan). Går det bra kan man träna för fullt när symptomen är borta.

Allvarligare övre luftvägsinfektion:

Vid feber (>38 grader i temperatur) eller allmän sjukdomskänsla (se ovan) eller heshet/hosta skall man inte träna. Tränar man med feber i kroppen får man enbart en nedbrytning av musklerna och man riskerar allvarliga komplikationer såsom hjärtmuskelinflammation. Vid halsont och feber skall man kontakta läkarmottagning för att konstatera om man har halsfluss.

Misstänkt hjärtmuskelinflammation eller hjärtsjukdom:

Får man yrsel eller svimningsattacker, smärtor/tryck eller obehagskänsla i bröstet, oregelbunden puls, onormal andfåddhet eller onormal trötthet skall träning avbrytas och läkare uppsökas snarast.

Träning under/efter penicillinbehandling:

Har man fått penicillin har man *blivit frisk* efter en luftvägsinfektion eller halsfluss kan man få träna lätt, men man bör vara mycket försiktig första veckan. Efter en feberperiod bör man ha en feberfri dag innan man börjar träna. För varje dag man har haft feber bör man träna lätt två dagar. Har man således haft feber i 4 dagar bör man inte träna intensivt de följande 8 dagar. Anledningen är att man kan få tillbaka infektionen och ev. få komplikationer från ex. hjärtat om man börjar med att träna för hårt.

Körtelfeber:

Ungdomar drabbas ofta av körtelfeber. Först när man är frisk från sjukdomen får man träna lätt. Däremot får man inte delta i träningar med kontakt med andra spelare närmaste månaden efter man har blivit frisk. Detta pga. att mjälten ofta är förstörat efter infektionen och riskerar att spricka om man får ett slag mot magen.

”Lyssna på kroppens signaler”