

Bærum Turnforening



Dette informasjonsskrivet er utarbeidet for foresatte i Bærum Turnforening, og inneholder litt informasjon om ulike temaer som berører barn og ungdom og idrett.

Vi har bl.a. kort beskrevet sykdommer som kan forekomme blant utøvere i en gruppe. Dette er ikke noe fasitleksikon, men et hjelpemiddel for foresatte og utøvere.

Bærum 12.11.2015

BARN, UNGDOM, IDRETT OG HELSE

De fleste barn og ungdom vi møter i idretten vil være friske og uten spesielle problemer. Av og til kan man imidlertid møte noen i en gruppe som må håndtere sykdommer eller tilstander som gjør dem annerledes enn de andre. Det er mange sykdommer og tilstander som kan oppstå hos barn og ungdom. Her er det viktig med et godt samarbeide mellom hjem/foresatte og klubben/trenere.

Vi nevner kort de hyppigste:

Allergiske sykdommer

Ved allergi er kroppens reaksjon på bestemte stoffer endret. Pollen fra gress og trær, skalldyr, frukt, nøtter, husdyr, støv, parfyme, matvarer og medisiner er blant de mest vanlige stoffene som fremkaller allergi. De blir til plagsomme fiender, som kan fremkalle ubehagelige symptomer fra nese, øyne, bronkier, hud og mage/tarmkanal. Stoffe som fremkaller allergi kalles allergener. Allergenene reagerer med bestemte betennesceller i kroppen, bl.a. såkalte mastceller og fører til frigjøring av betenneskremkallende stoffer, bl.a. histamin.

Pollen er et av de allergifremkallende stoffene som flest allergikere er plaget av. Ved pollenallergi er det viktig å vite når man kan forvente at pollensesongen setter inn. Mange allergimedisiner virker best hvis de settes inn noen tid før pollensesongen er i gang. Trenger du hjelp til dette kan pollenkalenderen hjelpe deg.

Allergi slår ut forskjellig; allergi i nesen (høysnue/allergisk rhinitt), allergi i øynene (allergisk konjunktivitt), allergi i luftveiene (allergisk astma)

Riktig bruk av medisiner og oppvarming er nøkkelfaktorer for at utøveren skal kunne

være med på det samme som de andre. Medisinbruken skal barna lære hos legen sin. Oppvarmingen til fysisk aktivitet skal bygge på intervallprinsippet.

For et barn med anstrengelsesutløst astma, er det mest hensiktsmessig at vedkommende gjennomfører sin egen oppvarming hvis normal oppvarming er "for tøft" før han/hun deltar sammen med de andre. Noen astmatikere reagerer på kulde. Disse kan bruke spesielle varmemasker ved trening i kulde.

Diabetes

Diabetes forekommer i to former: type 1- og type 2-diabetes. Hos barn er det nesten alltid type 1- diabetes som opptrer.

Ved type 1- diabetes oppstår av ukjent grunn en autoimmun reaksjon i bukspyttkjertelens betaceller, som mister sin evne til å produsere insulin. Resultatet er at sukker ikke lenger transporteres over i muskel-og fettcellene for lagring, men hoper seg opp i blodet, og blodsukkernivået stiger.

Symptomene når blodsukkeret er høyt, er særlig sterk tørste og hyppig vannlating. I tillegg forekommer ofte kvalme, oppkast og magesmerter.

Man skal være klar over at ved fysisk aktivitet forbrenner kroppen mer sukker enn i hvile. Da er insulinbehovet mindre enn ellers, og hvis barnet har tatt vanlige insulindoser, kan det få lavt blodsukker og følingssymptomer. Da må det gis noe søtt å drikke og litt mat. Barnet skal være opplært i disse situasjonene selv, men det kan selvsagt bli glemt. Vi ønsker at en utøver med diabetes 1- alltid har melk eller brus, samt noe søtt å spise med seg i bagen. Husk informer trenerne.

Epilepsi

Det er ikke påvist at fysisk aktivitet fører til epileptisk anfall. Personer med epilepsi bruker medisiner som kan påvirke deres prestasjonsevne, men de fleste kan fungere normalt.

Det er viktig at ledelsen i klubben og trenere er informert hvis utøveren har epilepsi. Dette vil man da ta opp i gruppen på forhånd for å unngå "panikk" hvis et anfall skulle oppstå. Vi vil også sørge for at de som har treneransvaret for denne utøveren får nødvendig informasjon.

ADHD

ADHD kan oversettes som vansker med oppmerksomhet og hyperaktivitet. I Norge regner man med at mellom 5-6 % har ADHD, hvorav 2-3 % i alvorlig grad.

Barn med ADHD er gjerne impulsive. De har lett for å handle uten å tenke seg om, problemer med å følge reglene, som for eksempel å vente på tur. Noen av barna med ADHD har en eller annen tilleggslidelse som for eksempel adferdsproblemer, lærevansker, motoriske koordinasjonsproblemer og språkproblemer.

Det er ingen medisiner som kurerer ADHD, men medisiner har ofte en positiv effekt på barnets helhetssituasjon. Medisiner alene bør ikke være det eneste behandlingsalternativet. Det krever et sett av spesialister rundt barnet og familien.

Det er ingenting i veien for at et barn med ADHD kan delta i organisert trening. Til tross for økt kunnskap, er det en realitet at vi i enkelte alvorlige tilfeller må resignere og anerkjenne at vi ikke greier å hjelpe barnet innenfor en gruppe. Vi vil da informere foresatte om dette. I noen tilfeller vil heller ikke barnet ha det godt med stadige nederlag.

Leddgikt

Leddgikt (revmatoid artritt) er en kronisk sykdom karakterisert ved betennelsesreaksjon i leddkapselen som kan føre til ødeleggelse i ledd og leddnære strukturer med følgende nedsatt funksjon. Leddgikt er en såkalt autoimmun sykdom. Det betyr at immunsystemet "tar feil" og angriper kroppens egne proteiner. Symptomene ved leddegikt er smerte, hevelse og stivhet i leddene, særlig morgenstivhet. Alle ledd kan angripes, men hyppigst angripes leddene i handen og fingrende. Leddgikt kan også ledesages av flere komplikasjoner i andre organer enn ledd.

Ved leddegikt gjelder at bevegelse er bra, belastning er ugunstig. Idrettslig aktivitet må derfor avklares med behandlende lege i hvert enkelt tilfelle.