



En prospektiv studie - skadeomfang hos fjelløpere

Eng.: A prospective study of injuries among mountain runners

Bakgrunn

Mennesker har i flere århundrer løpt i fjellet. I dag er fjelløping også en konkurranseform, som har hatt en enorm vekst først de siste tiårene. Økende påmeldingstall til ulike fjelløp verden over, inkludert Norge, viser en økende interesse for løpsformen. I tillegg til en stor gruppe fjelløpende mosjonister, er det også en økende gruppe med høyt profilerte eliteløpere, som deltar enten individuelt eller som del av lokale løpeklubber/lag på tvers av landegrenser.

Kategorien fjelløp, "mountian running" på engelsk, omfatter mange former for fjelløp, med variasjon i antall høydemetre, lengde og vanskelighetsgrad. Eksempelvis motbakkefjelløpet Skåla Opp (1848 høydemetre rett opp) med kun oppoverløping, og det lengre fjelløpet Tromsø SkyRace (4400 høydemetre, 45 km) med både oppover- og nedoverløping, har en helt ulik løypeprofil.

Naturopplevelsen er en viktig del av løpsopplevelsen. Fjelløping byr på storslåtte naturopplevelser, samt fysiske og psykiske utfordringer for fjelløperen i form av utfordrende terreng og lengde, og ikke minst vær/klima.

Fjelløp har blitt en verdensidrett, med EM, VM og World Cup (serie på 7 løp som kalles "Grand Prix"), som kontrolleres av Verdensorganisasjonen for fjelløping, World Mountain Running Association (WMRA). I EM og VM er det to hovedformer for fjelløp; Mountain Running Uphill (motbakkefjelløp) og Mountain running up and down hill (Opp/ned-fjelløp). I tillegg arrangeres det VM i Mountain Running Long Distance (langdistanse fjelløp). Verdensorganisasjonen for fjelløping har innført noen kriterier for hva som kan regnes som et fjelløp, som kan leses om på deres nettsider (www.wmra.info).

Til tross for et stort internasjonalt fjelløpingsnettverk finnes det liten informasjon om skader blant fjelløpere. Med søk i pubmed med søkeordet "mountain running+injury" finner vi ingen spesifikke studier gjort på fjelløpere som kartlegger treningsform og eventuell utvikling av belastningsskader.

Under kategorien Fjelløping finner vi i dag også SkyRunning, en type fjelløp med mer spesifikke kriterier (foregår over 200 m.o.h., stigningsprosent >30% og eventuell klatring/klyving skal være uten behov for tau). Med søkeordet "skyrunning" finner vi at det kun er gjort én studie på denne gruppen fjelløpere: "Self-Reported Knee Symptoms Assessed by KOOS Questionnaire in Downhill Runners (Skyrunners)" (Roi GS et al. 2015), som er en italiensk studie som spesifikt har kartlagt omfang, mekanisme og risikofaktorer for kneskader hos skyrunnere.

Den ovennevnte *tverrnittsstudien* understreker at det finnes for lite forskning på forekomsten av skader blant skyrunnere, og påpeker særlig behovet for å følge opp utøverne over tid. Det er altså ingen studier som utelukkende har kartlagt generelle muskel-/skjelettskader, da både akutte og belastningsskader, hos fjelløpere.

Fjelløping representerer som sagt en løpsform der utøverne blir utsatt for variert belastning, og dette skiller løpsformen fra andre ensformige løpsformer (f.eks. baneløp, asfaltløp). Derfor er fjelløpere som gruppe helt unik. Med påmeldingstall til fjelløp som viser en økende tilslutning og popularitet, er det behov for mer data om skader hos denne gruppen. Med dette grunnlaget ønsker vi å studere fjelløpere, både med tanke på treningen som legges til grunn frem mot konkurranse og belastningen under konkurranse. Formålet er å skaffe et viktig grunnlag for videre forskning på skademekanismer og dermed kunne forebygge skader.

Dette forskningsprosjektet skal utføres som et studentprosjekt ved UiO, Det Medisinske fakultet, men i regi av Senter for Idrettsskedeforskning ved Norges Idrettshøgskole.

Formål og problemstilling

Hva er hyppigheten av akutte skader og belastningsskader blant fjelløpere? Dette er problemstillingen til studien, og det er ønskelig at studien gir et tydelig svar på dette ved å følge opp utøvere over en bestemt tidsperiode, før og under konkurransesesongen. Videre blir formålet med studien å være et grunnlag for videre forskning på årsaker og risikofaktorer for skader blant fjelløpere, slik at man får bedre kunnskap om hvordan fjelløping påvirker kroppen.

Materiale og metode / Design

Studien skal være prospektiv, der utøvere skal blir fulgt opp hver 14.dag med elektroniske spørreskjemaer, hvor vi vil evaluere skadeinsidens i studieperioden som vil gå over seks måneder. Ved start vil vi også, med et enkelt spørreskjema, kartlegge skadeprevalensen hos gruppen, samt deres kjønn, alder, treningsbakgrunn og tidligere skadehistorikk.

Utvalg

Det er et mål at utvalget er mest mulig representativt for fjelløpere som gruppe. Studien har som mål å inkludere opp mot 50 internasjonale løpere, både kvinner og menn over 18 år, elite og mosjonister, noe som sikrer et bredt utvalg. Utvalget vil bli rekruttert gjennom resultatlister fra ulike skyrace fra 2016, og de vil motta et samtykkeskjema med info om studien.

Datainnsamling

Datainnsamling skal foregå ved hjelp av elektroniske spørreskjemaer som distribueres via e-mail (Surveyexact) hver 14.dag. Data om utøveren ved start vil bli knyttet til informasjonen vi tilegner oss gjennom Surveyexact. Hver enkelt deltakers data vil bli anonymisert og ingen personidentifiserbare data vil bli lagret.

Analyse

Dataene vil bli lagt inn i en database, og bli analysert med SPSS.

Prosjektorganisasjon

Prosjektleder: Lars Engebretsen, veileder

Prosjektmedarbeidere: Shangave Balendran og Anna Louise A. Sørli, ansvar for innsamling og bearbeiding av data og utarbeidelse av skriftlig materiale.

Økonomi

Senter for idrettsskedeforskning i Oslo (OSTRC) har en avtale med Surveyexact som også brukes til andre studentprosjekter og denne kostanden dekkes av OSTRC.

Senteret har også en statistiker som kan være behjelpelig i analysen av data.

Tidsplan

Rekruttering: januar-februar 2017

Datainnsamling: mars-september 2017

Analyse av data: oktober 2017

Fullføring av skriftlige arbeider: januar 2018

Publisering

Oppgaven skrives som en artikkel som vi tar sikte på å publisere i BJSM eller lignende.

Etikk

Vår studie skal kartlegge løperens treningshverdag, vi gjør ingen inngrep eller påtvinger ingen noe treningsregime. Den frivillig deltagelsen i prosjektet vil for den enkelte sannsynligvis gi økt bevissthet på sitt treningsopplegg i forhold til skader, noe som kan være av verdi for deres egen treningsutøvelse og fysiske helse. De vil bli informert godt, særlig om at de er sikret full konfidensialitet og selvbestemmelse; ingen personidentifiserbare data vil bli lagret, og deltakelse er helt frivillig. Ulempen ved å delta i prosjektet vil være tidsbruken, ca 10 min annenhver uke i forbindelse med utfylling av spørreskjemaet, noe som anses som ubetydelig. I et samfunnsperspektiv ser vi studien som mer nytte enn et problem; dette er et viktig første trinn i en forskningsprosess der vi ser på skadeinsidens. Videre kan man studere skademekanismer og risikofaktorer med tanke på å utvikle skadeforebyggende tiltak for denne gruppen idrettsutøvere. Dermed mener vi det er etisk forsvarlig å gjennomføre prosjektet.