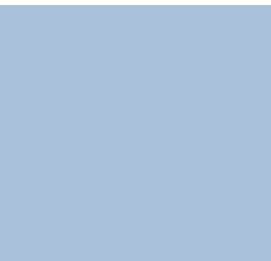
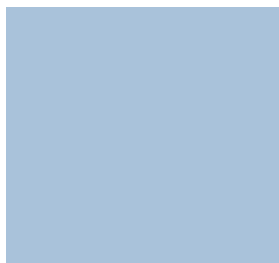




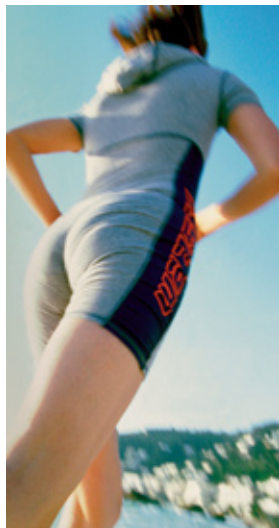
# Det skal du vide!

– om idrætsskader  
og smertestillende medicin

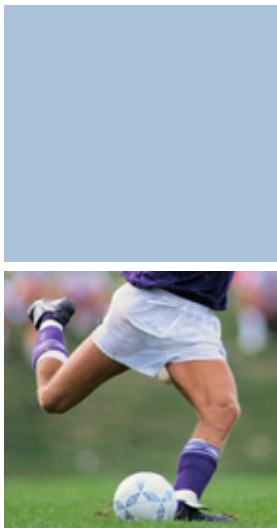


DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite

TEAM DANMARK



Gigtforeningen  
for alle med ondt i led, ryg og muskler



# Det skal du vide!

– om idrætsskader og smertestillende medicin



Det er både sundt og sjovt at dyrke idræt – men inden for al idræt kan der opstå skader.

En skade kan betyde, at du må holde pause eller i værste fald helt ophøre med at dyrke idræt. Derfor er forebyggelse vigtig – og hvis uheldet er ude, er det afgørende, at din skade bliver behandlet rigtigt, så du forhåbentlig kan vende tilbage til dit aktive idrætsliv uden varige mén.

## Når skaden er sket

Overbelastningsskader, som er skader opstået over længere tid, bør sædvanligvis behandles med individuel genoptræning og rådgivning om udstyr evt. suppleret med medicin og i sjældne tilfælde kirurgiske indgreb. Ved akutte skader er nøgleordene ro, kompression, kulde, elevation (høj lejring) samt genoptræning.

### Sundhedsstyrelsen anbefaler:

- At man ikke bruger gigtmicin ved akut sportsskade, men i stedet bruger paracetamol
- At gigtmicin kan anvendes ved overbelastningsskader, hvor der er inflammation (betændelse), men kun kortvarigt og ved lavest mulige dosis
- At gigtmicin frarådes ved stressfrakturer (træthedsbrud) på grund af nedsat heling
- At en læge foretager en nøje vurdering af risikofaktorer før opstart af behandling med gigtmicin

*Sundhedsstyrelsen 2007*

Den medicinske behandling omfatter ofte smertestillende medicin, herunder den gruppe, der betegnes NSAID – i daglig tale kaldet gigtmicin.

Du skal være opmærksom på, at Sundhedsstyrelsen advarer om, at denne type medicin kan medføre alvorlige bivirkninger, som i visse tilfælde er livstruende. Derfor skal du sikre dig, at behandlingen sker under lægelig kontrol – og børn skal som udgangspunkt aldrig behandles med gigtmicin i forbindelse med idrætsskader.

Samtidig betyder brugen af smertestillende medicin, at kroppens naturlige signal, om at den har behov for aflastning og hvile, svækkes. Hvis du skruer ned for dette signal ved at lindre smerterne med medicin og så blot fortsætter den hårde fysiske belastning, risikerer du at få en varig skade, som kan begrænse dine udfoldelsesmuligheder resten af livet.

**Læs mere om idrætsskader, forebyggelse, medicin og bivirkninger på [www.dif.dk](http://www.dif.dk) (søg på gigtmicin).**

## Hvad er NSAID?

NSAID er en forkortelse for Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drug. NSAID er en gruppe medicin, som – for de fleste produkters vedkommende – har været på markedet i årevis, og som på verdensplan bruges af mere end 30 millioner mennesker dagligt. I Danmark findes omkring 60 præparater under gruppen NSAID.

NSAID virker blandt andet smertestillende og dæmper betændelse. Produkterne formindsker dermed vævets reaktion i forbindelse med en skade.

## Bivirkninger

Blandt de alvorlige bivirkninger kan nævnes blødning fra mave eller tarm, påvirkning af hjerte og blodkar samt i sjældne tilfælde astmaanfald og nedsat hjerte-/nyrefunktion. Dertil kommer en række mindre alvorlige bivirkninger. Faktorer som alder, sygdom, brug af anden medicin m.m. kan have betydning for risikoen for bivirkninger.

Den danske Lægemiddelstyrelse har fået indberetninger om 40 dødsfald på grund af hjerte-kar-bivirkninger i forbindelse med NSAID-behandling. Derudover har der været mistanke om, at brug af NSAID kan være årsagen til pludselig hjertedød hos idrætsudøvere. Forskningen inden for området er dog sparsom og har indtil videre ikke kunnet dokumentere en sådan sammenhæng.

Træning og konkurrencer kan og skal tilrettelægges, så der ikke er behov for smertestillende medicin!

***Spørg din læge eller på apoteket, hvilke produkter NSAID-gruppen omfatter.***





DANMARKS IDRÆTS-FORBUND  
Olympisk komite

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Tlf. 43 26 26 26

*dif@dif.dk*  
*www.dif.dk*

---

## TEAM DANMARK

---

Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Tlf. 43 26 26 26

*post@teamdanmark.dk*  
*www.teamdanmark.dk*

**Gigt**  foreningen  
for alle med ondt i led, ryg og muskler

Gentoftegade 118  
2820 Gentofte  
Tlf. 39 77 80 00

*info@gigtforeningen.dk*  
*www.gigtforeningen.dk*

## Det skal du vide!

- Smerte er kroppens signal om, at noget er galt, og det skal du tage alvorligt.
- Smertestillende medicin mindsker smerterne, så du ikke er i stand til at reagere på smerten under træning og derfor udsætter led og muskler for yderligere overbelastning.
- Gigtmedicin kan medføre alvorlige bivirkninger især fra mave- og tarmsystemet.
- Gigtmedicin nedsætter helingen ved visse skader, f.eks. ved træthedsbrud.
- Gigtmedicin skal derfor under alle omstændigheder kun tages efter samråd med en læge.
- Idrætsskader behandles primært med genoptræning, rådgivning og gradvis tilbagevenden til normal træning og konkurrence.

... og husk: Idrætsskader skal først og fremmest forebygges!

På *www.dif.dk* (søg på gigtmedicin) kan du læse mere om forebyggelse og behandling af idrætsskader – og om brug og misbrug af smertestillende medicin.

*Dette projekt er støttet af*

**TrygFonden**

*Udarbejdet med faglig bistand fra Tommy F. Øhlenschlæger, Dansk Idrætsmedicinsk Selskab og Jacob Iversen, Idrætsfysioterapeut.*