

# En tverrsnittundersøkelse av forekomsten av korsryggsmerter hos norske langrennsutøvere og orienteringsløpere på elitenivå

Stig Ove Andersen, Bjørn Fossan, Torger Hansen, Ingar Holme & Roald Bahr  
Senter for idrettsskaderforskning, Norges idrettshøgskole & Norges skiforbund, Oslo, Norge

## Introduksjon

Enkelte av de beste utøverne på det norske herrelandslaget i langrenn - med Bjørn Dæhlie som det mest profilerte eksempelet - har i de senere år blitt operert i korsryggen på grunn av skiveprolaps. Av den grunn har det vært spekulert i at skiveskader er svært utbredt blant langrennsutøvere, slik at det nærmest kan karakteriseres som en "yrkessykdom". Den eneste tilgjengelige undersøkelsen innen langrenn viser at korsryggen er vanligste lokalisasjoner for smerter blant juniorutøvere og unge seniorutøvere (Eriksson 1996). Undersøkelsen mangler imidlertid en kontrollgruppe, slik at det ikke er mulig å fastslå hvorvidt forekomsten av korsryggsmerter er høyere enn hva som kan forventes i en tilsvarende aldersgruppe.

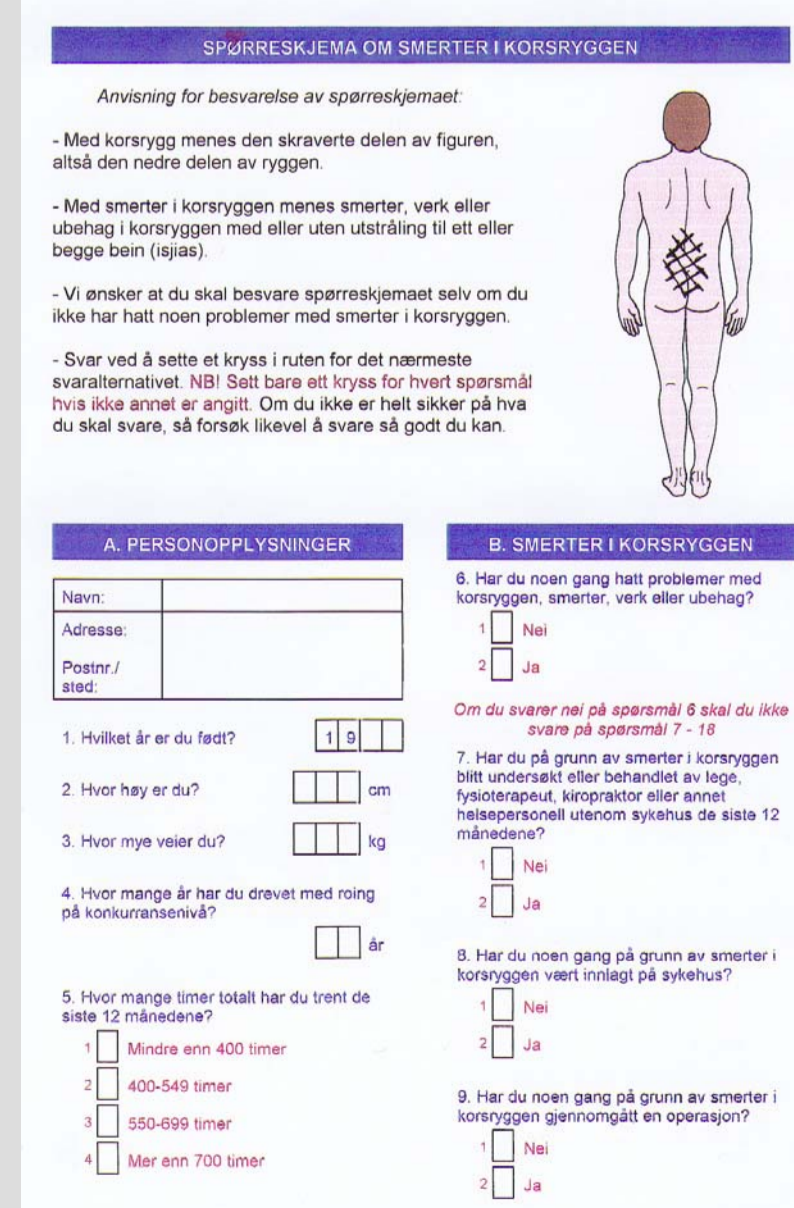


## Problemstilling

Hensikten med denne undersøkelsen var å sammenlikne forekomsten av korsryggsmerter blant langrennsutøvere med en idrettsaktiv kontrollgruppe av orienteringsløpere som ikke er utsatt for de belastningene på ryggen som de spesifikke langrennsteknikkene krever.

## Metode

Tverrsnittundersøkelse blant deltakere (junior og senior) i NM i langrenn (mars 2000) og orientering (august/september 2000). Utøverne besvarte et spørreskjema basert på Nordisk skjema om korsryggsmerter (Anderson et al. 1984) med noen tilleggsspørsmål tilpasset idrett.

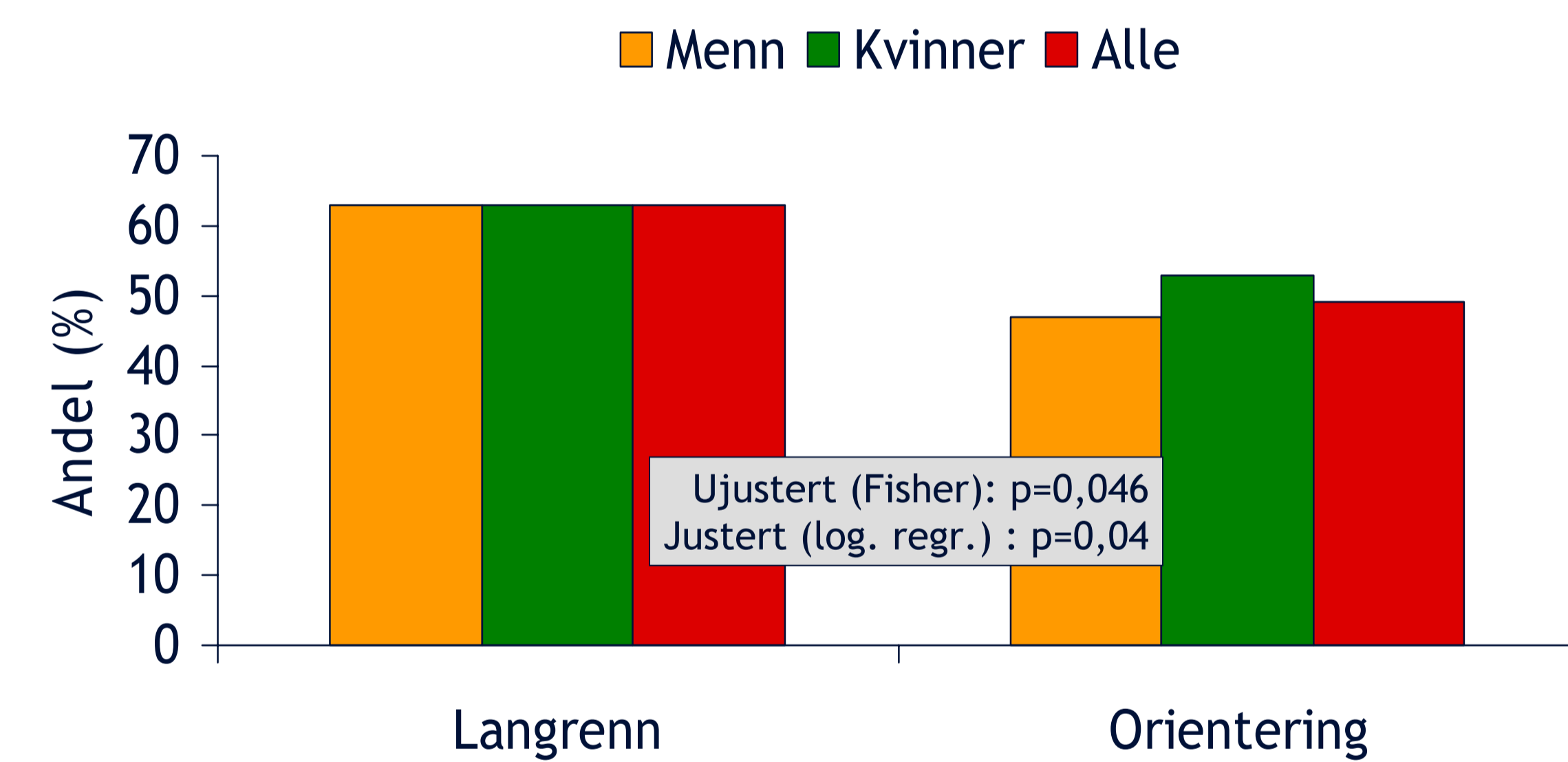


## Resultater

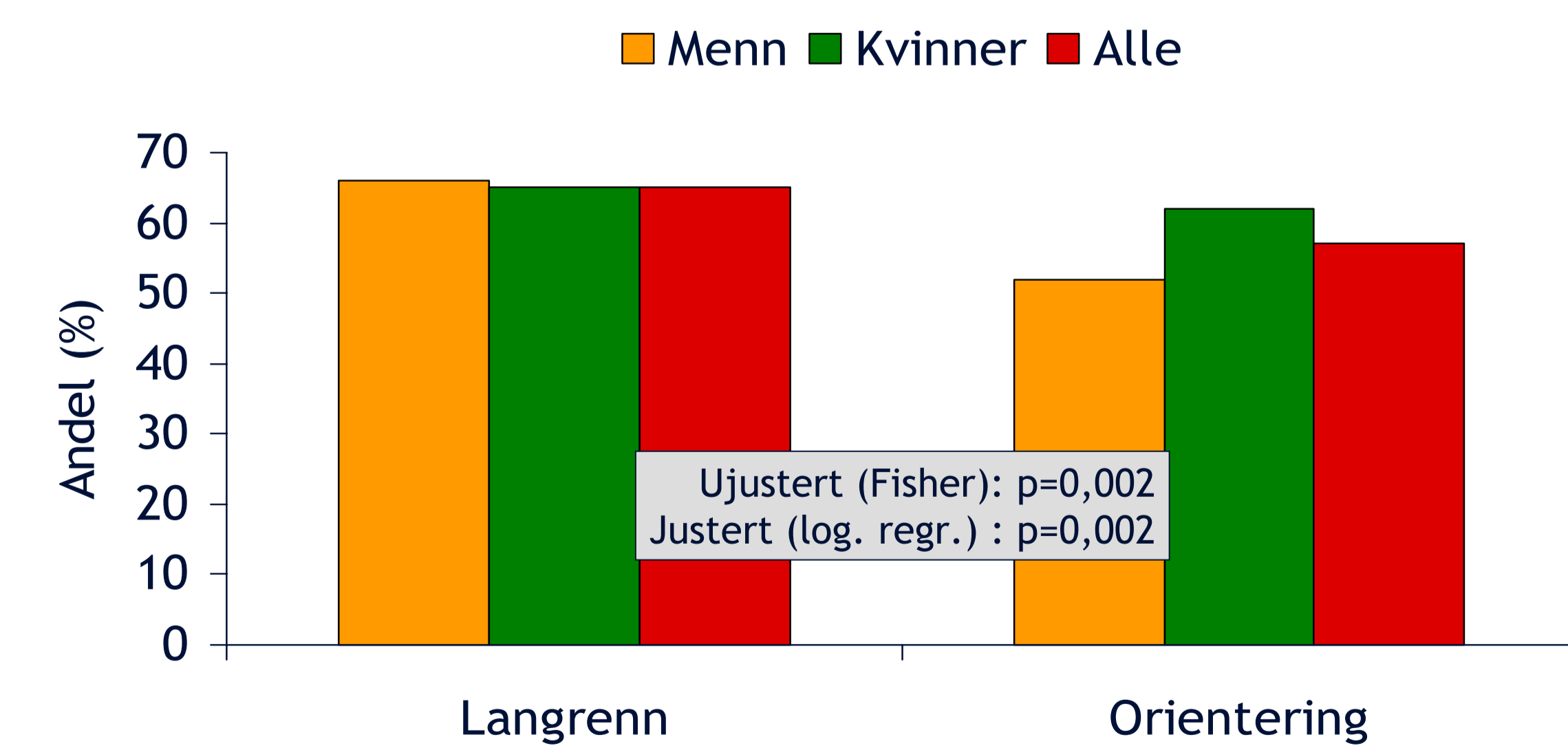
I alt 538 utøvere innen langrenn (165 menn og 92 kvinner) og orientering (157 menn og 121 kvinner) deltok (svarprosent: 99,8%). Av orienteringsløperne ble 25 utøvere som konkurrerte i skiorientering og en gravid utøver ekskludert fra videre analyser (Tabell 1).

|                     | Alder (år) | Høyde (cm) | Vekt (kg) | År med konk. |
|---------------------|------------|------------|-----------|--------------|
| Langrenn (n=257)    | 22,1 ±4,5  | 177 ±9     | 69,1 ±9,4 | 11,0 ±4,2    |
| Orientering (n=253) | 23,3 ±6,1  | 177 ±9     | 66,1 ±9,0 | 11,4 ±6,2    |

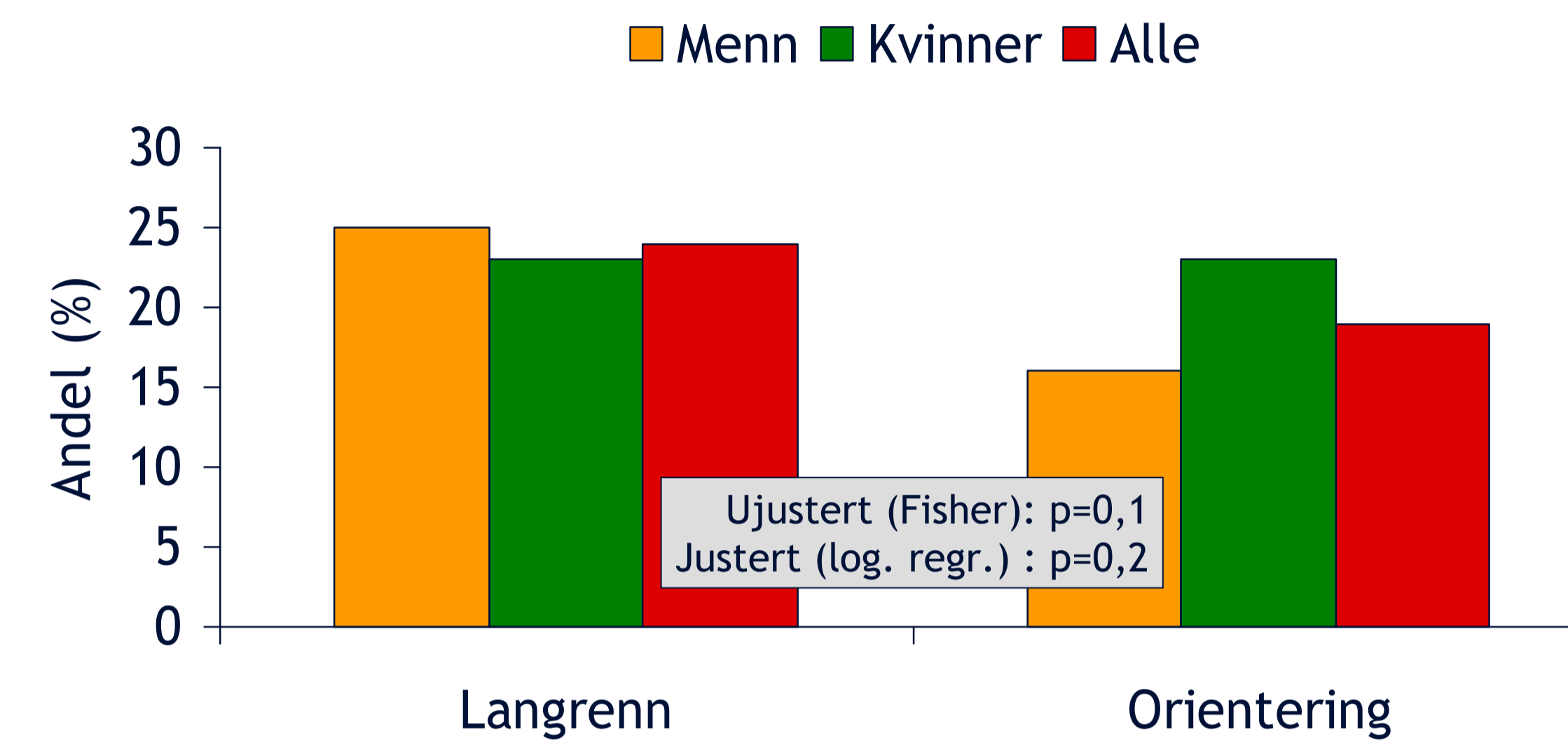
Tabell 1. Karakteristika ved deltakerne (n=510).



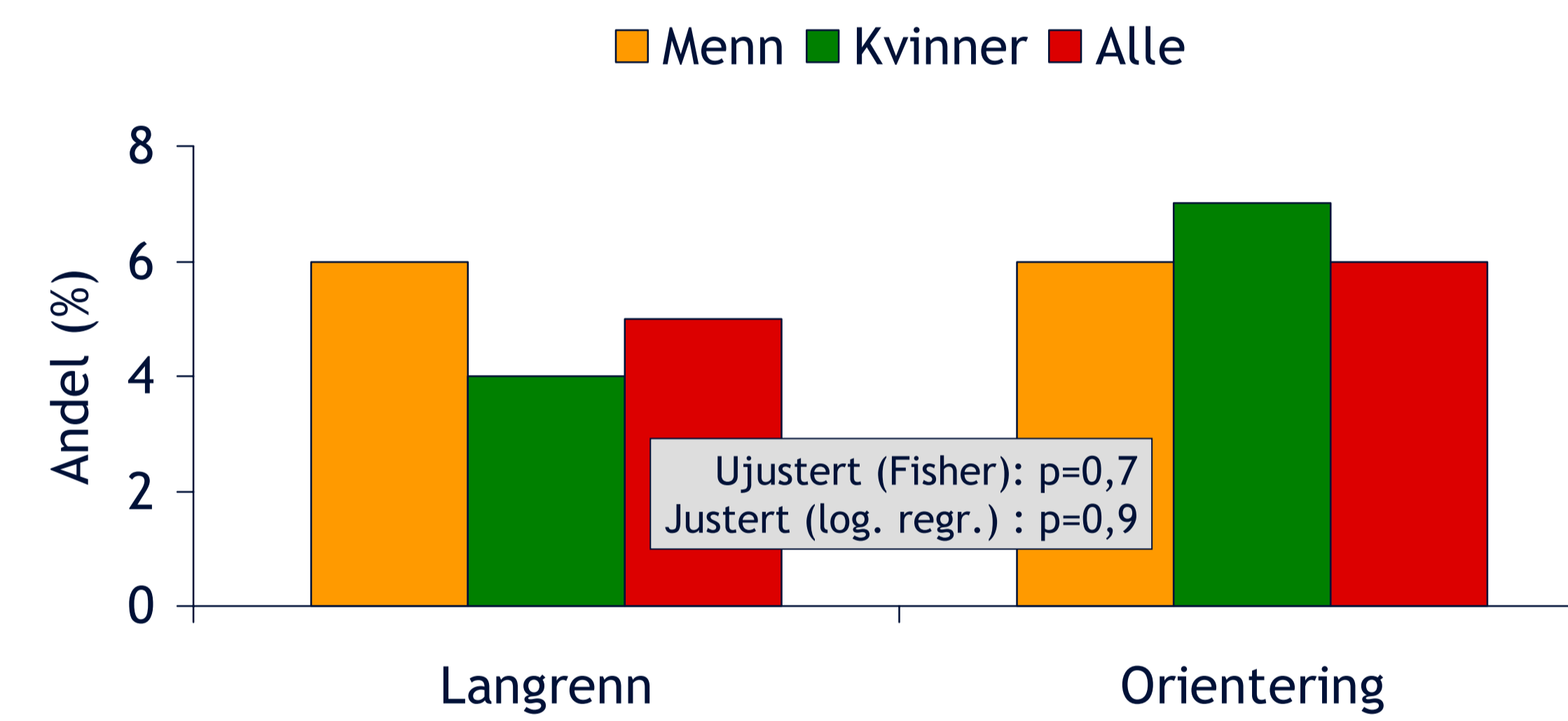
Figur 1. Har du noen ganger hatt problemer med korsryggen, smerter, verk eller ubehag?



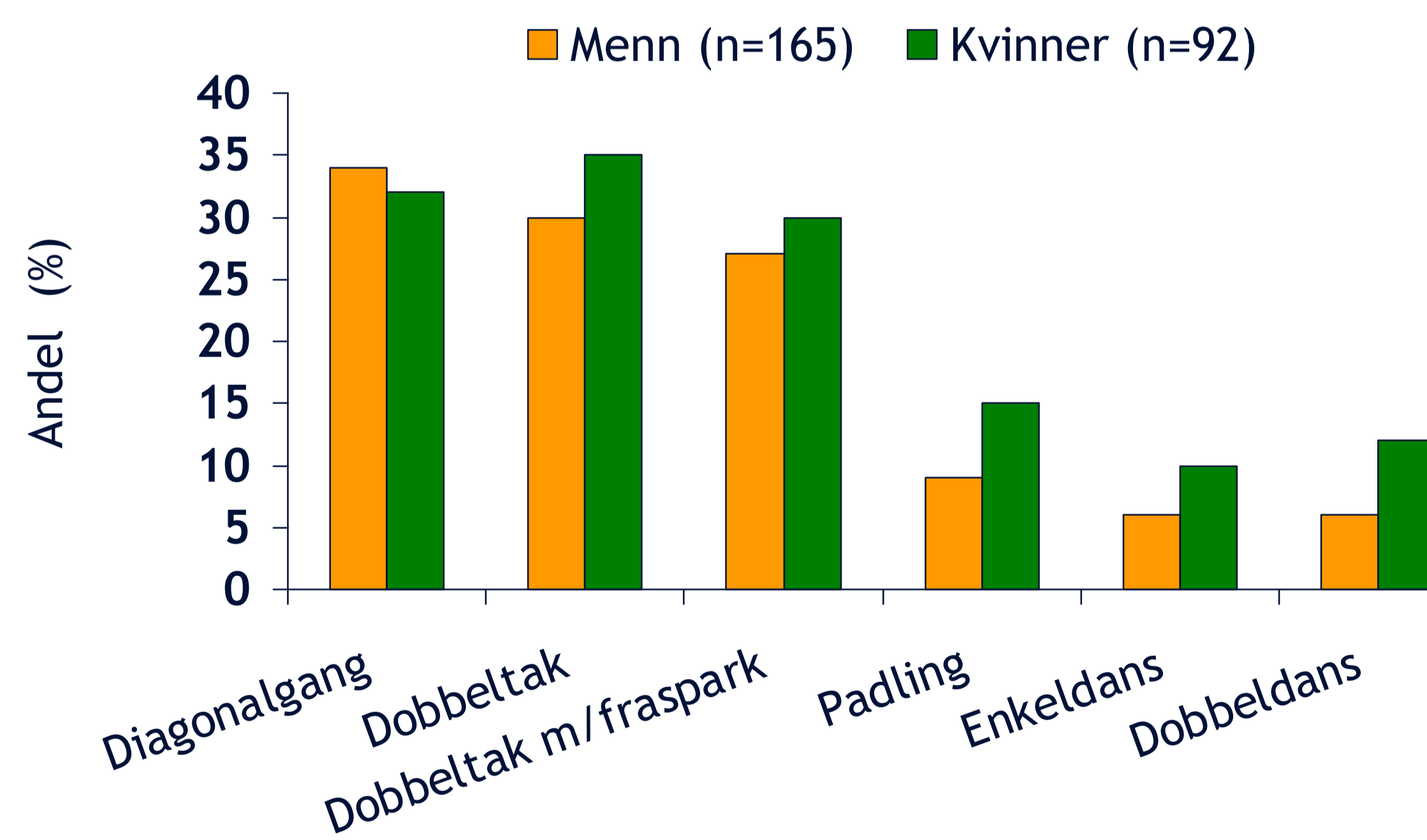
Figur 2. Har du hatt smerter i korsryggen de siste 12 månedene?



Figur 3. Har du hatt smerter i korsryggen de siste 7 dagene?



Figur 4. Har du på grunn av korsryggsmerter måttet stå over konkurranse de siste 12 måneder?



Figur 4. Har du smerter i korsryggen ved ulike langrennsteknikker på ski/snø?

## Diskusjon

Resultatene viser at smerter i korsryggen synes å være noe mer utbredt i langrenn enn orientering, men det fører i liten grad til at utøverne står over trening eller konkurranser. Korsryggsmerter blant langrennsutøvere forbindes først og fremst til klassiske teknikker og flere av dem søker medisinsk hjelp enn orienteringsløpere. Undersøkelsen viser også at sykehusinnleggelse og operativ behandling sjelden. Vi har kun påvist ett tilfelle hvor operasjon har vært nødvendig i tillegg til de medioprofilerte tilfellene med landslagsutøvere.

En tverrsnittundersøkelse vil kunne overse spillere som har måttet gi seg pga. skade, men vi har sporet opp alle utøvere som har vært registrert i de NM-deltakende klubber de siste 12 måneder før NM, og disse er inkludert i studien. Utøvere som har måttet gi seg med håndball før dette, er imidlertid ikke registrert. Undersøkelsen er den første på langrennsutøvere som inneholder en relevant kontrollgruppe - med tilsvarende treningsbakgrunn, men uten den idrettsesifikke ryggbelastningen forbundet med klassiske teknikker i langrenn. Utvalget er stort i begge gruppene og svarprosenten er høy. Spørreskjemaet som ble benyttet var på forhånd validert, dog ikke på idrettsutøvere. Likevel er spørsmålstillingen så vidt at den fanger opp både lette og alvorlige tilfeller av korsryggsmerter. En videre longitudinell undersøkelse er planlagt for å se fange opp eventuelle langtidskonsekvenser.



## Konklusjon

Langrenn ser på kort sikt ikke ut til å gi vesentlig mer ryggplager enn orientering, i hvert fall ikke av alvorlig art. Plagene er i større grad forbundet med skøyting enn klassisk stil.