

TRE GODE MEDISINRÅD FOR TRENERE OG IDRETTSFORELDRE



Ikke ta smertestillende før kamp eller trening

- Barn og ungdom skal ikke ta smertestillende eller betennelsesdempende medisiner for å spille kamp eller gjennomføre en konkurranse.
- Bruk av smertestillende medisiner før trening eller kamp kan forverre en skade, fordi utøveren da overser kroppens faresignaler (smertene).
- Hyppig bruk av smertestillende og betennelsesdempende medisiner kan dessuten ha negative bivirkninger og langtidseffekter.

Har du slått deg kan du bruke smertestillende – men ikke trene og konkurrere

- Om en utøver eller spiller har slått seg eller fått en skade og dermed går ut av trening, kamp eller konkurranse, er det selvsagt i orden å ta smertestillende medisiner etter behov.
- Dette gjelder også ved andre plager som for eksempel hodepine.

Velg helst paracetamol

- Om en utøver har behov for smertestillende i forbindelse med akutte skader, anbefales det å velge paracetamol fremfor betennelsesdempende medisiner (som for eksempel ibuprofen).
- Årsaken til dette er at betennelsesdempende medisiner muligens fører til en forsinket tilheling av skader og økt risiko for nye skader.

HUSK!

Smerter er tegn fra kroppen som skal tas på alvor. Når det gjelder bruk av smertestillende og betennelsesdempende medisiner, er det helt avgjørende at trenere og foreldre er med å skape en god og fornuftig kultur blant barn og ungdom.