

# MEDICINSKA KOMMITTÉN RAPPORTERAR

lärdomar  
från kurs i Frankenjura om klätterrelaterade skador



Doktor Volkel Schöffl från Bamberg, Tyskland som är en guru inom klätterrelaterade fingerskador ordnade en internationell utbildning för läkare och sjukgymnaster i början av juni. 30 klätterhängivna läkare och sjukgymnaster träffades i fyra dagar i Obertrubach i Tyskland för att utbyta erfarenhet och kunskap inom idrottsmedicin, klätterspecifikt. Föreläsningar varvades med praktiska övningar såsom diagnostiskt ultraljudundersökning av fingrar och fingertejpning. På fritiden åkte alla kursdeltagare ut och klättrade på fantastiska leder i Frankenjuraområdet. Varje morgon startades upp med fin löpning för att väcka upp deltagarna för maximal inhämtning av kunskap.

Kunskap vi tog till oss under utbildningen och vill vidareförmedla är att Audry Morrison reg. Nutritionist, BSc, UIAA MedCom från England har sett att för unga klättrare under 18 år gäller att undvika hård boulderträning och campusboard och se till att få i sig tillräcklig bra näring. Ungdomar som utsätter sina fingrar för hård belastning riskerar att deras utveckling störs med risk för korta, deformerade fingrar då skador uppstår som negligeras eller ej får rätt omhändertagande.

Enligt Isabelle Schöffle, läkare för tyska juniorklätterlandslaget, är det vanligt med så kallade stressfrakturer i det växande fingerskelettet hos juniorer. I de fall där ett tydligt skadetillfälle inte föreligger är 90 procent av fingersmärtnan hos klättrande ungdomar orsakad av dessa mikrofrakturer i tillväxtzonen, oftast i det mellersta av de tre fingerbenen. Denna typ av fraktur ska behandlas med stor respekt.

När det gäller vuxna klättrare är de vanligaste skadorna avslit-

ning av pulley A2 (ringformade ledbandet som håller fingerböjarsenorna på plats), seninflammation i fingerböjarsenorna samt epikondylit (motsvarande golf och tennisarmbåge). Crimping, framför allt under excentrisk belastning är den stora boven vid A2 pulleyskada. Ju mer böjning av fingrar vid grepp, desto större kraft beläggs på pulley.

Sjukgymnast och worldcupklättrare Stewart Watson belyser hur viktigt det är att klättra med rätt teknik; god balans, låt rörelsen starta från fötterna och delas upp i tre faser; initiationsfas, rörelsefas och därefter få kroppen i balans, slutfas. Om man följer dessa faser får man en god kvalitet på rörelsen, mer effektiv klättring och undviker skador.

Volkel Schöffel ser i sin forskning att risken för fingerartros ökar med antal år man klättrar. Detta ska skiljas från det naturliga påverkan man får av klättring på fingrar och händer, såsom större händer, förkalkning av senfäste och tjockare och starkare ledband.

Det som ska poängteras är vikten av uppvärmning och nedvarvning av både stora som små muskelgrupper och leder, att träna allsidigt med en stark och stabil bål. Allt för att förbli skadefri. Artikelförfattarna kommer jobba vidare med ovanstående frågor...

*Text och bild: Anna Wanerhag ledamot i MedCom och Johan Holmgren, ordförande i MedCom*

*För mer information gå in på SKF's webbsida under fliken klättring och MedCom*