

## Hvordan møter vi på Idrettens Helsecenter utøvere med RED-S?



**Ingvill Måkestad Bovim**  
Klinisk Ernæringsfysiolog, Fagansvarlig ernæring

26



### IDRETTEENS HELSESENTER


Idrettens Skadetelefon - Idrettens Forskningscenter - Idrettshelse - Bedriftshelse - Rehabilitering











27

























































































































## Idrettens skadetelefon

Sikrer rask og kvalitetsikret behandling slik at utøveren kommer raskere tilbake



 <b>24</b> 24 sørforbund + alle barn under 13 år har avtale med Skadetelefonen	 <b>50.000</b> Skadetelefonen beslekker 50.000 telefonanrop per år.	 <b>11.500</b> Skadetelefonen håndterer over 10.000 saker i året.	 <b>3.200</b> Skadetelefonen bestiller 3.200 HE.
 <b>800.000+</b> Over 800.000 utøvere har tilgang til Skadetelefonen.	 <b>400</b> Vi har avtale med 400 kvalifiserte leger behandlere rundt om i Norge	 <b>19</b> Vi har behandlere tilstede i alle 19 fylker i Norge.	 <b>365/9:00-21:00</b> Skadetelefonen er åpen alle dager i året, kl 09:00 - 21:00.

28

- 24 sørforbund har avtale med Skadetelefonen
- Sørforbundene har ca. 1 million medlemmer
- Disse har utredning/behandling for RED-S:
  - Barneidretten i NIF
  - Fotball
  - Langrenn
  - Skiskyting
  - Orientering
  - Friidrett

29

### SKISSENS 2016 - 2019

Forsikringsbevis og vilkår gjelder fra 01.11.2016 – 30.09.2019  
If Skadeforsikring Avtale nr. SP 1976261

Oppsett utredning/behandling		Engasjert lege	Ansatt lege	Ansatt lege
Forsikringsgjelder		3 i utredning	3 i utredning	3 i utredning
Oppsett for utredning eller avtale er innstilt		3 i utredning	3 i utredning	3 i utredning
Oppsett for utredning eller avtale er innstilt		3 i utredning	3 i utredning	3 i utredning
<b>Utredning og behandling</b>				
A	Behandling av skadestoffer	100	100	100
B	Behandling av skadestoffer	100	100	100
C	Behandling av skadestoffer	100	100	100
D	Behandling av skadestoffer	100	100	100
E	Behandling av skadestoffer	100	100	100
F	Behandling av skadestoffer	100	100	100
G	Behandling av skadestoffer	100	100	100
H	Behandling av skadestoffer	100	100	100
I	Behandling av skadestoffer	100	100	100
J	Behandling av skadestoffer	100	100	100
K	Behandling av skadestoffer	100	100	100
L	Behandling av skadestoffer	100	100	100
M	Behandling av skadestoffer	100	100	100
N	Behandling av skadestoffer	100	100	100
O	Behandling av skadestoffer	100	100	100
P	Behandling av skadestoffer	100	100	100
Q	Behandling av skadestoffer	100	100	100
R	Behandling av skadestoffer	100	100	100
S	Behandling av skadestoffer	100	100	100
T	Behandling av skadestoffer	100	100	100
U	Behandling av skadestoffer	100	100	100
V	Behandling av skadestoffer	100	100	100
W	Behandling av skadestoffer	100	100	100
X	Behandling av skadestoffer	100	100	100
Y	Behandling av skadestoffer	100	100	100
Z	Behandling av skadestoffer	100	100	100

30

## Kvalitetsikret behandlernetverk i hele Norge



Idrettens Helsecenter har Kvalitetsikret behandlernetverk i alle Norges fylker. Utredningen og behandlingen bestilles i behandlernetverket. Det er den enkelte legen/behandleren som kvalitetsikres. Alle fagpersonene følges opp årlig. Det gjøres stadig fremskritt i hva som er beste praksis på idrettsmedisin - kursing via webinar og årlig nettverksamling. Årets første webinar var med tema RED-S, amenoré og tretthetsbrudd. Nytt: kliniske ernæringsfysiologer

31



32



33

Hvorfor er ernæring viktig for en skada utøver?

- Få utøver inn i et optimalt behandlingsopplegg som inkluderer ernæring
- Mål: at utøver kommer raskest mulig tilbake i trening og konkurranse

- Minst mulig muskelsvinn
- Tilpasse energitilgjengelighet i skadeperioden**
- Legge til rette for rehabilitering av skade (forhindre/avdekke mangler av makro- og/eller mikronæringsstoffer i kosten)
- Forhindre nye skader
- Optimalisere ernæringsstatus for å være bedre rusta for trening
- Bruker skadeperioden til å jobbe med og innføre gode vaner i treningshverdagen

34

Fotballspiller, gutt 18 år

Henvist til KEF fra idrettslege som oppdager 2. trettetsbrudd på ett år.

Vekt/høyde (BMI 21)  
Blodprøver  
Kostanamnese  
Lav energitilgjengelighet

**Frokost:**  
Røkt laks m/majones  
1-2 salatblad  
80 g røkt laks  
35 g majones

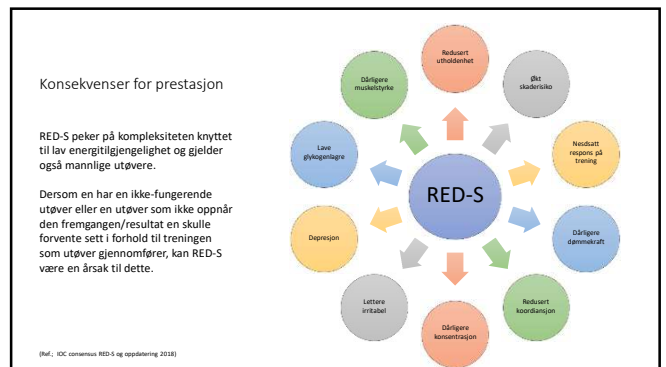
**Lunsj:**  
1 kyllinglår  
100 g blanda grønnsaksalat  
3 ss olivenolje (eller smeltet smør), som dressing

**Middag:**  
Biff m/stekte poteter 200 g entrecôte  
150 g stekt potet, i båter  
Salat etter ønske (ikke mais eller frukt)  
125 g fløtesaus

35



36



37

