



Alla hjärtans februari



Idag är det alla hjärtans dag. Många upplever det som ytterligare ett försäljningsknep för butikerna medan andra uppmärksammar nära och kära lite extra. Vi sänder en extra tanke till en nyligen bortgången vän och kollega samt hennes anhöriga. Vila i frid, Jutta. Vi vet hur mycket du betytt för många och hur oerhört saknad du är.

Det är viktigt att visa sin kärlek och uppskattning till de vi tycker om varje dag, året om, men vi glömmer kanske bort det ibland och vissa har kanske svårt att visa det öppet. Dagar som denna kanske får oss att stanna upp lite i vardagen och faktiskt visa vad vi känner, inte för att vi måste utan för att vi vill. Alla kärlek till er från oss!

Månadens nyhetsbrev har temat NSAID i samband med träning. Många, i synnerhet idrottare, använder antiinflammatoriska läkemedel för att döva smärta och för att kunna genomföra sin träning. Men hur effektivt är det och vad kan det få för konsekvenser vid långvarigt användande? Läs mer om detta och lite annat smått och gott! Trevlig läsning!

NSAID i samband med träning

NSAID är en förkortning för Non Steroid Anti Inflammatory Drugs, dvs icke steroida anti-inflammatoriska läkemedel. Dessa har en inflammationshämmande, febernedsättande och smärtstillande effekt. Vanligaste preparaten är Ibuprofen och Voltaren som säljs receptfritt på Apoteket.



Många, i synnerhet idrottare, använder detta för att döva smärta och för att kunna genomföra sin träning. Det finns rapporter om att så mycket som 30-35 % av deltagarna i Iron man-tävlingar använder sig av NSAID och 35-80 % inom långdistanslöpning. Men hur effektivt är det och vad kan det få för konsekvenser vid långvarigt användande? Ny forskning verkar tyda på att träning i kombination med långvarigt användande av NSAID verkar bli en plus minus noll-effekt, det vill säga att effekterna av din träning uteblir om man samtidigt äter NSAID.

VAD SKER VID EN INFLAMMATION?

En inflammation uppstår vid en vävnadsskada och är benämningen på kroppens

läkningsprocess. När en vävnadsskada uppstår ser COX-enzymet till att det bildas inflammatoriska prostaglandiner. Dessa i sin tur vidgar blodkärlen och ökar genombloodningen till det skadade området så att vita blodkroppar, främst monocyter, snabbare kan nå vävnaden. När dessa nått fram ombildas de till makrofager som "äter upp" och transporterar bort den skadade vävnaden. Läkningsprocessen är i gång! Under inflammationen sker en värmeökning, rodnad och svullnad i vävnaden som ger negativa konsekvenser för i form av minskad muskelfunktion, rörlighet och smärta. Vid intag av NSAID hämmas man COX-systemet och därmed inflammationen och läkningsprocessen bromsas.

EFFEKTER/BIEFFEKTER AV NSAID

NSAID kan ha positiva effekter på en skada i den akuta fasen (inom 24 timmar upp till 3 dygn) då det kan minska svullnad och smärta samt begränsa skadans omfattning och därmed korta ner rehabiliteringen. Dock behöver vi en viss inflammatorisk reaktion för att vävnaden ska läka och återgång till full funktion ska kunna ske. Vid intag av NSAID vid fel tidpunkt eller långvarigt bruk kan ha negativa effekter.



Vanliga bieffekter av NSAID är mag- och tarmbesvär. Idrottare, i synnerhet, är beroende av att mage och tarm ska fungera på ett optimalt sätt för att kunna tillgodogöra sig vätska och näring på ett bra sätt. Hårt idrottande och NSAID kan därför vara en dålig kombination. När NSAID med dess sammantagna bieffekter kombineras med hård fysisk belastning, rubbningar av salt- och vätskebalans, förändringar i blodvolym och kroppstemperatur kan det bli för mycket för kroppen med allvarliga konsekvenser. NSAID kan även bidra till att kroppen binder vätska vilket kan ha negativ effekt på vikt bärande idrotter.

Det finns studier som visar att cyklister som tagit Ibuprofen i samband med träning drabbas av högre tarmläckage än andra vilket kan leda till fler bakterier i blodbanan. Även njurarna kan påverkas negativt vid långvarigt intag av NSAID då COX-enzymerna har till uppgift att stå för en god njurfunktion. I värsta fall kan njursvikt uppstå. NSAID påverkar även trombocyterna och kan leda till ökad blödningsbenägenhet. Detta kan ge konsekvenser vid en skada med förlängd läkningsprocess som följd.

Det finns lite forskning som visar att intag av NSAID före, under eller direkt efter fysisk aktivitet minskar träningsvärken och begränsningen av muskelfunktionen vilket leder till en snabbare återhämtning och återgång till idrott. Men det finns annan forskning som inte visar på några sådana effekter utan istället visar att NSAID, i synnerhet i större doser (1200 mg/dos), i samband med träning hämmar proteinsyntesen (muskeluppbyggnad) och COX-systemet (återhämtning och reparation). Resultaten av forskningen är därför entydig och även om återhämtningen kan påverkas något initialt så kan den fullständiga läkningen hämmas och försämmas.



Många idrottare använder NSAID för att döva smärta och på så sätt kunna fortsätta sin träning. Att maskera kroppens smärtsignaler innebär dock risk för överbelastning av svagare/skadade strukturer och därmed allvarligare skada som följd. Även trötthet och utmattning maskeras vilket kan leda till en obalans mellan belastning och nedbrytning, vila och återhämtning.

Förutom de rent fysiologiska bi-effekterna av NSAID så ska vi inte glömma bort det faktum att dessa inte tar bort orsaken till själva skadan. Orsakerna till att vi har dragit på oss en skada kan vara många, exempelvis obalanserad/inaktiverad muskulatur, felaktiga skor, dålig teknik, benlängdsskillnad, trötthet etc och det är viktigt att i första hand åtgärda dessa för att förbygga vidare skador och recediv.

Sammanfattningsvis så bör NSAID aldrig överkonsumeras och i synnerhet inte för att maskera smärta eller trötthet. Använd NSAID vid behov men aldrig utan läkares rekommendation mer än 2 veckor.

Nyheter på kliniken

SANTIAGO BYTER DAG

Vår fantastiska reumatolog byter dag på kliniken och kommer hålla oss andra sällskap på fredagar framöver.

NYA UPPDRAG PÅ EUROPATOUREN I GOLF

Europatourspelarna drar vidare och Linda med dom. Linda kommer vara borta i stort sett varannan vecka framöver och närmast blir v. 9 i Sydafrika tätt följt av v. 11 i Marocko. Däremellan finns hon dock på plats på kliniken men vill du vara på den säkra sidan kan du alltid kolla in vår [facebooksida](#) eller [hemsida](#) för mer info!



MÅNADENS BIDRAG

Januari månad resulterade i ett bidrag på 650 kr till Läkare Utan Gränser! Tack för att du hjälper oss att bidra!

Naprapatbussen

NYTT IKANO-PROJEKT

Från och med v. 11 besöker vi ett nytt Ikano-projekt i Ursvik. Behandlingarna kommer ske onsdagar ojämna veckor.

**I LOVE YOU!
NOT ONLY FOR WHAT YOU ARE,
BUT FOR WHAT I AM WHEN I AM WITH YOU.**

- Roy Croft

Ha en trevlig alla hjärtans dag och en fantastisk helg!

Britt-Marie, Helena, Linda & Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{Email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)