



Policy – Medicin ungdomsspelare

Det är viktigt att som utgångspunkt betona att de långsiktiga fördelarna med fysisk aktivitet totalt sett vida överstiger riskerna med att vara fysiskt inaktiv. I enlighet med UEFA Medical Regulations, har Kristianstads DFF tagit fram en policy för spelare i åldern 4-19 år.

Spelare som har allergi eller astma bör undersökas av läkare för att få behandling mot ansträngningsastma samt information om dopingregler.

En fotbollsspelare skall alltid avstå från träning eller match vid infektion

Ett sätt att undvika infektioner är att vara noga med hygien. Dela inte vattenflaskor med någon annan spelare, nys och hosta inte ut i raka lyften, vara noga med att tvätta händerna. Vila, återhämtning, regelbundna kostvanor och regelbundna sovtider förebygger infektioner.

Varje spelare över 12 år ska genomgå en årlig medicinsk kontroll. Denna läggs upp som en förenklad hjärtscreening med hjälp av Riksidrottsförbundet frågeformulär för riktad hjärtkontroll av idrottare, varefter en läkare kan sleketa vilka som bör genomgå en utökad hjärtscreening.

Spelar över 16 år som är elitaktiva och kontrakterade i A laget genomgår samma undersökning som A-Laget, hjärtscreening inklusive EKG.

Har en spelare något av de följande bör man låta undersöka sig av läkare:

- Det finns hjärtsjukdom i släkten.
- Det finns ett konstaterat (eller förmodat) hjärtfel.
- Spelaren känt av oregelbunden hjärtrytm.

Viktigt att tänka på:

- Vid infektioner är musklernas och hjärtats kapacitet nedsatta och koordinationsförmågan försämrad.
- Hård fysisk aktivitet under pågående infektion innebär risk för komplikationer som ex. hjärtmuskelinflammation eller ledbesvär.
- Överträningstillstånd (t.ex. trötthet till följd av hård/ökad träningsbelastning med tomma kolhydratförråd) kan innebära minskad motståndskraft mot infektioner.
- Minska smittorisk genom att alltid ha god handhygien och att inte dela användning av vattenflaskor och handdukar.

När ska man avstå hård fysisk aktivitet:

- Vid feber, morgontemp > 38 °C (Tänk på att kroppstemperaturen kan vara förhöjd en lång stund efter fysisk aktivitet).
- Vid temp > 37,5 °C kombinerat med allmän sjukdomskänsla och något annat infektionssymtom.
- Vid plötsligt påkommen allmän sjukdomskänsla och något infektionssymtom även om temperaturen är normal.

- Tänk även på att undvika risken att smitta dina lagkompisar!

Återgång till full träning och match:

- Feberfri
- Svåra/besvärande symtom borta
- Smittfri
- Efter maginfluensa ska man vara symtomfri 48 tim innan återgång.
- Återuppta träningen gradvis. Det tar ca 3 gånger febertiden innan full prestationsförmåga är tillbaka.
- Behandling med antibiotika (ex penicillin) utgör i sig inte hinder för återgång. Det är alltid upp till spelaren och dess förälder att på egen hand avgöra och besluta om man ska träna eller spela match.

Det är alltid upp till spelare och dess förälder att på egen hand avgöra och besluta om man ska träna eller spela match.

KDFF - Kristianstads damfotbollsörening