Fyrilestur á aðalfundi ÍSF's:

Ítróttarvenjing - ítrittarskaðar

Á aðalfundinum hjá ÍSF, sum var leygardagin, helt Oddmar Færø, lækni, fyrilestur um ítróttarvenjing og ítróttarskaðar og um hvussu vit eiga at fyribyrgja skaðar.

Oddmar Færø segði m.a.:

»Ongin í dag ivast um tað positivu ávirkan, sum ítróttarvenjing hevur á okkara likam og heilsu. Nógvar kanningar eru gjørdar á hesum øki og prógva til fulnar týdningin av likamsrøkt og likamsvenjing fyri eina sunna sál í einum sunnum likami.

Longu 400 ár fyri Krist segði Hippokrates, sum verður nevndur faðirin til læknavísundina: »Um hvørt mansbarn fekk passandi nøgd av føði og motión, ikki ov lítið og ikki ov nógv, so var tað besti mátin at fáa eina góða heilsu«.

Hóast vísdómurin hjá Hippokrates, so er ítróttturin ikki virðin góðtikin fyrr enn í nýggjari tíð, sum ein náttúrligur partur av okkara likamsrøkt. VIt vita í dag, at ítrótturin stimbrar sál og likam sum heild, bæði vøddar og lið, styrki, rørslu, blóðrensl, nervalag, balanca og koncentratiónsevnir gerast betri og hevur eisini týdning í fyribyrgjan av sjúkum.

Sálarligt og sosialt kunnu eisini vísast á fyrimunir bæði í kapping sovæl sum í menniskjansligari kontakt og samveru.

Samstundis sum vit eru vorðin greið yvir hesi mongu samanhang, økjast krøvini tó alt meira til tey iðkandi. Herumframt økist talið av ítróttarfólki í stórum. Her er sostatt ein skjótt vaksandi tørvur á ti upplýsandi og fyribyrgandi arbeiðinum. Á hesum økinum eru vit í Føroyum komin ov stutt enn, og vildi tað verið ein náttúrlig uppgáva hjá ÍSF at farið í holtur við komandi tíð.

Í Danmark meta teir seg heldur ikki vera komnar nóg langt á hesum øki, men har eru tó ítróttarklinikkir og ítróttarlæknar, sum geva vegleiðing, kanningar og serliga taka sær av skaðatilburðum.

> *»Vit skulu vera varin við at seta børn í »systemir«*

Ein væl tilrættisløgd venjing er avgjørt neyðug, um góð úrslit skulu spyrjast burturúr.

Her skal ikki vera komið inn á venjingarprogrammið innan tey ymisku ítróttarøkini, men tað er av størsta týdningi, at tann iðkandi »málrættað« venur vøddar, lið og konditiónsevnir, og ikki minni má vitanin vera hjá leiðara og venjara. Bæði viðlikahald av eini venjingarstøðu og uppafturvenjing eftir sjúku ella skaða krevur tilrættalegging av einum tíðarskema við aktiviteti og breidd.

Ein góð grundkonditión er av avgjørdum týdningi, og er hetta ávíst við kanning av maksimalu iltupptøkuni í likamið. Kanningar vísa, at ein totalur støðgur í venjing hjá ungum fólki í bestu venjingarstøðu í 20 dagar (3 vikur) niðursetur evni at upptaka ilt frá 20 til 45%.

Tí er tað týdningarmikið at man við uppafturvenjing leggur dent á grundkonditiónina áðrenn farið verður í holtur við kappingar.

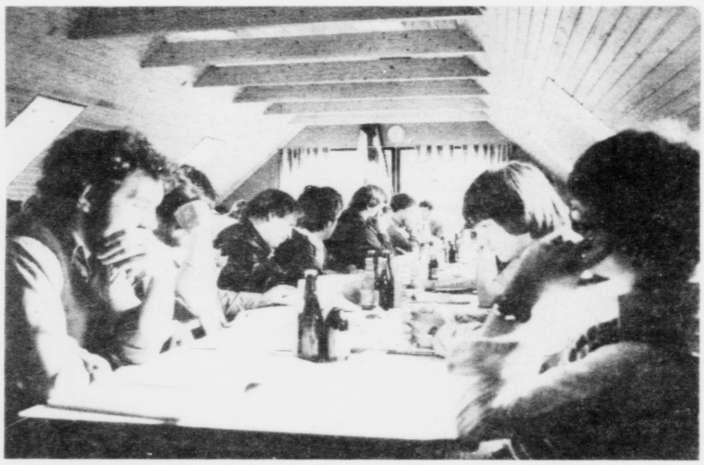
Ein góð grundkonditión plass í okkara tíð. Motiónsítrótturin hevur serliga vundið nógv upp á seg seinastu tíðina í nærum øllum aldursbólkum, og er við at gerast ein náttúrligur partur av dagliga sunnheits og likamsrøktini.

Hetta er at fegnast um«.

Síðani greiddi Oddmar frá eini kanning, sum var gjørd í 1982 í Hillerød í Danmark. Hetta var ein 1-árakanning yvir allar ítróttarskaðar í Hillerød, sum er á stødd við Føroyar í fólkatali, ið fingu



Odmar Færø, lækni



> *»Tað er týdningarmikið, at man við uppafturvenjing leggur dent á grundkonditiónina, áðrenn farið verður í holt við kappingar«*

fæst við at hava javna konditiónsvenjing alt árið.

Ofta verður havt á lofti, um tað er gott ella neyðugt við toppítrótti ella elituítrótti. Tað finnast mong, sum hava tørv fyri at iðka ítrótt á hesum »plani« og fegnast um tað. Hesi stimbra eisini øðrum at iðka ítrótt og hava stóran almennan áhuga millum fólk.

Bæði elituítrótturin sovæl sum motiónsítrótturin eiga sítt náttúrliga virðgerð á skaðastovu.

Tað vísti seg, at 6% av øllum viðgerðunum á skaðastovuni vóru av ítróttarskaðum.

62% av øllum ítróttarskaðunum stavaðu frá fótbólti og hondbólti, vísti kanningin.

Fótbóltur, hondbóltur, riðing, badminton, fimleikur, flogbóltur og kurvabóltur tilsamans høvdu 95% av øllum skaðatilburðunum av ítrótti.

Annars vísti kanningin, at av øllum teimum, ið iðka ítrótt, fáa millum 0,1% og 39% skaða, alt eftir hvørja ítróttargrein, tey iðka.

> *»Tað er tryggari at fara í svimjihøllina enn at fara við bili norður eftir oyggj«*

Minst vandamikið er at svimja, vísir kanningin, meðan kurvabóltur harafturímóti er tann mest vandamikli.

Býtið millum tær ymsu ítróttargreinirnar av skaðum í % í mun til talið, ið iðkar hesar ítróttargreinir, er annars hetta, vísir kanningin:

Fótbóltur	1,6%
Hondbóltur	2,5%
Riðing	1,4%
Badminton	0,3%
Fimleikur	0,3%
Flogbóltur	2,5%
Kurvabóltur	3,9%
Judo	1,0%
Frælsur ítróttur	0,2%
Svimjing	0,1%
Súkkling	2,3%

Innan riðing var brot (beinbrot, armbrot o.s.fr.) umleið helvtin av øllum skaðunum, meðan tað annars fyri allar ítróttargreinir var koyking og skursl, ið var tað mest vanliga.

Kanningin vísti eisini, at bert umleið 20% av øllum skaðunum koma á skaðastovu, og 55% fáa onga viðgerð, sum annars áttu at fingið viðgerð.

Annars sæst eisini av kanningini, at 60% av skaðunum henda í feløgunum, 20% í skúlunum og restin aðrastaðni.

Býtt upp í aldursbólkar sæst, at helvtin av skaðunum fáa tey, ið eru millum 11 og 20 ár. Býtið millum mann og kvinnu vísir, at upp til 20 ár eru skaðarnir javnt býttir, meðan hjá teimum, sum eru yvir 20 ár, eru tað fleiri menn enn kvinnur, ið fáa skaða. Tað visir seg, at í aldrinum yvir 20 ár hugsa kvinnur meira skilagott enn menn og velja ítróttargreinir, ið eru minni vandamiklar.

Um kostnaðin av skaðunum vísti kanningin, at 10% av førunum er ítróttarfólkið meira enn 5 vikur frá arbeiði, og í 10% av førunum verða tey innløgd. Harafturímóti byrja 40% aftur at iðka ítrótt 2 vikur eftir skaðan.

Men hugsa vit um allar

Framhald á síðu 9

> *»Um hvørt mansbarn fekk passandi nøgd av føði og motión, ikki ov lítið og ikki ov nógv, so var tað besti mátin at fáa eina góða heilsu«*

> *»Kvinnur hugsa meira skilagott enn menn í teirra vali av ítrótti«*