

## Infektion och smitta

### Bakgrund.

De vanligaste infektionerna är förkylning från virus (virala infektioner, t.ex. influensa) och drabbar vuxna ca 2-3 ggr per år (barn 2-5). Det finns mer än 200 olika förkylningsvirus varav Rhinovirus svarar för 30-40 % av alla förkylningsepisoder.

Vid en infektion, t.ex. en förkylning med feber, är kroppens muskulatur och hjärtats förmåga nersatt. Förutom det så får du även en försämrad koordinationsförmåga som sannolikt påverkar prestationen i passningar och skott.

Om du belastar kroppen fysiskt under en infektion så finns det risk för skadliga effekter. Riskerna är relaterade till dels spelaren (individen) och till vilken fysisk aktivitet som bedrivs. Studier och praktisk erfarenhet talar för att hård fysisk aktivitet kan försämra infektionsförsvaret och öka risken att drabbas av en infektion.

Tränar du med en infektion i kroppen så ökar du troligen (i enlighet med ovan) risken för skador och att du sannolikt försämras i din sjuka. Du ökar faran i att få allvarliga följsjukdomar som t.ex. "hjärtmuskelinflammation", mjältruftur (kan hända efter körtelfeber (mononukleos) och ledbesvär.

**OBS!**

### Hur minimerar du infektionsrisken?

Du kan öka motståndskraften mot övre luftvägsinfektioner (ÖLI) genom att...

- Försök undvik överträning och att ha tomma kolhydratförråd i kroppen.
- Undvik snabba ökning av den totala träningsbelastningen (ej mer än 10 % ökning per vecka).
- Undvik smitta hos andra förkylda. ÖLI sprids via hosta, nysningar och vid både direktkontakt och indirekt kontakt (t.ex. handtag, vattenflaskor och att använda samma handduk).  
Så undvik sjuka lagkamrater och sjuka barn men även sjuka journalister och publik. Håll avstånd till journalisterna vid intervjuer.
- Tvätta händerna ofta.
- En förebyggande behandling är vaccination. Ibland rekommenderas antibiotikabehandling som förebyggande när man vistas i vissa högriskländer.

**OBS!**

### När skall du avstå och när kan du träna?

Du skall ha en allmän försiktighet när du känner att kroppen inte är sig riktigt lik. En morgontemp är ofta en god indikator på hur det står till med kroppen.

Du skall **avstå från fysisk aktivitet** när:

- När morgontempen är 38<sup>o</sup> C eller mer.  
Var uppmärksam på att i samband med träning och match så är det inte ovanligt att ha en tempstegring till 38,5 - 39<sup>o</sup> C. Den kan även vara förhöjd ganska länge.
- Vid tempstegring på 0,5 till 1<sup>o</sup> C i kombination med sjukdomskänsla och symptom så som exempelvis muskelsmärta, muskelömheter, diffus ledsmärta eller huvudvärk.
- Vid plötsligt påkommen allmän sjukdomskänsla med ovanstående symptom.  
**Även** om kroppstemperaturen är normal.

# Svenska Innebandyförbundet

## Hur bete sig när man ligger sjuk?

För att hjärta och blodomlopp skall återanpassa snabbt efter en infektionssjukdom så är det bra om du, trots sängliggande, försöker stå/sitta minst 5 min varje 30 min vaken tid under feberperioden.

## Förhållningsregler vid infektioner.

### 🚩 Övre-luftvägsinfektioner och fysisk aktivitet.

- a. Vid snuva **utan** halsont, hosta eller allmänna symtom.
  - i. Var försiktig med fysisk träning under 1-3 dygn.  
Öka gradvis träningen om inga ytterligare symtom tillstöter.
- b. Kombinerat snuvan med hosta, heshet eller halsont skall ytterligare försiktighet tillämpas.  
**OBS**, fortfarande ingen feber!
- c. Har spelaren enbart halsont som symptom så bör försiktighet iakttagas tills förbättringen sker.  
Visar odling på prov tagna från näsan eller slemhinnorna i halsen ”betahemolyserande streptokocker” bör spelaren behandlas med penicillin och vila tills symtom försvinner.

När sjukdomskänslan och febern har försvunnit så kan lätt fysisk träning – t.ex. teknikträning – påbörjas. Du kan även träna lätt under pågående antibiotikabehandling (följ dock råden ovan och vid osäkerhet så kontakta läkare).

## Var uppmärksam på att

- 🚩 Om spelaren har haft körtelfeber, vilket inte är ovanligt hos unga personer, rekommenderas vila tills symtom försvunnit helt plus ytterligare fyra (4) veckor med tanke på risken för mjältruatur. Detta gäller särskilt i kontaktsporter som bl.a. innebandy.  
Teknikträning och liknande kan dock utföras under denna tid.

## Andra råd om infektioner och fysisk aktivitet

- Vid hudinfektioner är det svårt att ge generella råd beträffande träning och deltagande i matcher. Föreligger allmänna infektionssymtom, följ råd ovan.  
Föreligger risk för smittspridning till andra idrottare bör man avstå från att träna och spela tills infektionen inte längre är smittosam.
- Vid övriga infektioner som urinvägsinfektioner, gastrointestinala infektioner och könssjukdomar bör man avstå från hård fysisk aktivitet tills symtomen försvunnit.

Lätt fysisk träning - t.ex. teknikträning - kan dock vanligen påbörjas under pågående antibiotikabehandling.

## När kan spelaren komma tillbaka?

Normalt sätt kan träning och matchspel återupptas när febern har försvunnit. Spelaren rekommenderas att vila under minst en dag efter att febern har försvunnit.  
Träningen återupptas successivt samtidigt som ”man lyssnar” på kroppen.

# Svenska Innebandyförbundet

Räkna med att efter en vanlig komplikationsfri infektion behövs tre (3) gånger febertiden för att komma upp i samma form som innan infektionen. Går man för snabbt igång så ökar risken för ett återinsjuknande.

Komplettera därför gärna den fysiska träningen med annan träning - ex teknik, stretching, mental träning - under den tid man tar det lite lugnare med träningen.

## Minnesregler...

### Tänk på att:

- ✚ **God sömn** och vila ger ditt immunförsvar möjlighet att återhämta sig innan nästa match eller träning.
- ✚ Virus smittar genom droppar så:
  - **Undvik handskakningar**
  - Håll gärna **media på en och en halv meters** avstånd.
  - **Undvik stora folksamlingar** de första tre timmarna efter match.
  - **Tvätta** händerna! Ofta!
  - Och faktiskt, **peta inte** i ögon, näsa eller mun.
- ✚ Ställa sängarna **långt isär** om du bor i dubbelrum.
- ✚ Byt till torrt direkt efter träning eller match.
- ✚ Var noga med ditt kostintag.
  - Förbered med **extra vätska** kvällen innan.
  - Kaffe och te är vätskedrivande och leder till att du måste kompensera ditt intag både före och under match.
  - Se till att få i dig näring direkt efter match då det kortar ner vilofasen för återhämtning.
  - Ät frukt (C-vitaminer inköpta på apoteket) och gärna bakteriedödande vitlök (om du tål?).

### Så nu vet du att:

- ✚ Man är extra mottaglig för infektioner efter en hård träning eller en match. Detta då immunförsvaret pressas ner tillfälligt. Särskilt viktigt är detta under de första två – tre timmarna efter match eller träning.
- ✚ Vilodagen fyller en viktig funktion för återhämtning av immunförsvaret.
- ✚ Allergi kan göra en känsligare för infektioner.
- ✚ Även överträning belastar immunförsvaret och ger ökad infektionsrisk.
- ✚ **Virus smittar** genom små droppar vid hostningar och nysningar. Men även när du skakar hand med en som är förkyld nås du av virus om inte vederbörande har tvättat sig! Influensa smittar även på över en meters håll då viruset är så kallat "luftburet".

### Fotnot:

Sammanställt av **Thor Halse** från flertal skrifter.  
Bland annat från dr Jens Boman, Umeå och  
Doc Bo Berglund, KS Stockholm, via fotbollsförbundets webbsida  
<http://www.svenskfotboll.se/t2u.aspx?p=241651>

# Svenska Innebandyförbundet

## **Svininfluensan eller influensa A/H1N1v.**

Den nya influensan ökar nu i snabb takt i så gott som hela världen, således även i Sverige. Normalt så beter den sig som en vanlig influensa fast vi räknar med att många kommer att smittas av den i år, kanske fler än tidigare år. Vi vet att den kommer och redan är på väg så därför jobbar sjukvården med att minimera insjukningsfrekvensen så mycket som möjligt.

Av den anledningen har det bestämts att alla invånare i Sverige skall erbjudas att vaccineras. Vaccineringen börjar under oktober månad.

## **Vad är nya influensan A/H1N1v?**

Det aktuella viruset är en kombination av influensavirus från fågel, svin och människa till en ny virusvariant som smittar mellan människor.

## **Vilka insjuknar?**

Hittills verkar det som om framför allt unga och vuxna i åldrarna 20-50 år insjuknar, medan äldre personer drabbas i mindre utsträckning. Varför det är så vet man i dag inte. Detta utesluter inte att personer i alla åldrar kan drabbas.

## **Symtom på nya influensan...**

Insjuknande i influensan påminner om en vanlig influensa. Du får vanligen feber, halsont, hosta, ont i kroppen, huvudvärk och trötthet. Denna influensa kan även ge dig diarré och kräkningar.

Kom ihåg att detta är kännetecknen vilket innebär att du sannolikt bara får några av de ovanstående nämnda symtomen. Sjukdomen varar normalt fem till sju dagar, men du kan känna dig trött i ytterligare två till tre veckor.

Var uppmärksam på att liksom annan influensa kan den nya influensan leda till följsjukdomar som lunginflammation, bihåleinflammation och andra infektionssjukdomar.

## **Hur smittas du?**

Spridningen av viruset är luftburen, det vill säga virus finns på de vätskedroppar som bildas när en smittad person hostar eller nyser. Man kan också bli smittad genom kontakt, som när man tar i hand eller tar på ytor, till exempel dörrhandtag, där det finns vätskedroppar från en smittad person.

## **Insjukningstiden**

Vanligen tar det 1-3 dagar från smittotillfället tills man blir sjuk, men det kan ta upp till sju dagar.

## **Smittotid (den tid som du smittar andra)**

En person som har insjuknat smittar under cirka fem till sju dagar efter det att han eller hon blivit sjuk. Vid nära kontakt kan man smitta även dygnet innan man får symtom.

# Svenska Innebandyförbundet

## Så undviker du att smittas

Nya influensan smittar på samma sätt som vanlig influensa. Smittorisken ökar om man träffar många personer och har tät kontakt inomhus. Utomhus sprids smittan inte lika lätt.

Under en epidemi kan du minska smittorisken på följande sätt:

- Undvik nära kontakt med andra personer, som att ta i hand eller kindpussas.
- Tvätta händerna ofta.
- Använd gärna handsprit som komplement till handtvätt.
- Undvik att röra vid ögon, näsa och mun, så slipper du bli smittad om du råkat ta i något föremål som influensavirus nyligen fastnat på.
- Undvik nära kontakt med personer som du vet är sjuka.
- Hosta eller nys i armvecket eller i en pappersnäsduk som du spolar ner i toaletten eller slänger i en soppåse.

Kom ihåg...

Att riskerna att smittas ökar vid kontakt med andra människor. Som t.ex. i folksamlingar, i idrottshallar, vid intervjuer av media, vid autograf skrivningar, i matköer, på bussen mm... M.a.o. blir lite svårt för en idrottsutövare eller hur? Det gäller således att finna en strategi för dig själv och även för laget inför seriespel och även inför VM.

## Så här kan du vårda dig själv

Eftersom influensa beror på ett virus kan den inte behandlas med antibiotika. Om du är frisk i övrigt räcker det att lindra besvären.

Detta kan du göra själv:

- Stanna hemma från arbetet eller skolan i 5-7 dagar tills smittan gått över och du är feberfri.
- Undvik att göra ärenden eller träffa människor om du inte måste. Det är viktigt att inte smitta andra.
- Drink tillräckligt mycket vätska.
- Vila och håll dig lugn.
- Sov mycket.
- Tag febernedsättande och smärtstillande medicin om det behövs.

## Förebyggande

Förutom vaccinering så handlar det först och främst om det som står i texten ovan (rubrik ” Så undviker du att smittas”) men även det som står inledningsvis om att ta vara på kropp och hälsa genom mat och dryck, sömn och vila blandat med dina tränings- och matchperioder.

Kom ihåg att sitta tillsammans som ett lag när ni flyger, åker tåg eller åker buss. Även det minimerar risken för smitta.

Thor Halse

Tisdag 11 augusti 2009

### Fotnot:

Sammanställt av **Thor Halse** från flertal skrifter.  
Bland annat från **vårdguiden** ([www.vardguiden.se](http://www.vardguiden.se)) och  
**Smittskydd** Stockholm:  
Bo Svenungsson/Ingegerd Hökeberg

Medicinsk information