

Æ'kke det fali' a?

PODKAST

Hver sjette 8-åring er overvektig, og norske barn er mer inaktive enn noen andre europeiske barn. Før helgen la Helsedirektoratet frem sine anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Barn bør trene minst en time hver dag, er rådet. Det er bred faglig enighet om at innføring av daglig kroppsøving i skolen er det beste tiltaket for å få norske barn mer aktive. Men er det trygt?

Flest brudd i friminuttet

Ståle Clemetsen og Per-Henrik Randsborg har undersøkt dette. De registrerte bruddskader hos barn i alderen 6-16 år tilhørende Akershus universitetssykehus.

- Vi fant at to av fem bruddskader hos barn skjedde i skolesammenheng. En av tre av disse skjer i friminuttet, mens under en firedel skjer i kroppsøvingstimene. De fleste bruddene skjedde ved frilek utendørs, sier Randsborg.

Den vanligste formen for brudd er håndleddsbrudd. Eldre barn har størst risiko for å pådra seg et brudd, og det skyldes at de med økt alder deltar i mer avansert fysisk aktivitet.

Bruddraten i kroppsøvingstimene var lavere enn bruddraten ved en rekke andre vanlige fritidsaktiviteter.

- Den verste aktiviteten barn kan drive med er definitivt snowboard, som har seks ganger så høy bruddrate som kroppsøving. Kroppsøving er også tryggere enn både alpint, håndball, fotball og trampolinehopping, sier Randsborg til Tidsskriftets podkast (klikk på playsymbolet).



Heller brudd enn inaktivitet

Det betyr ikke at disse aktivitetene bør begrenses, understreker han.

- Jeg er litt enig med professor Gunnar Breivik ved Norges Idrettshøgskole, som har uttalt at han ønsker seg flere barnebrudd. Med det mener han at vi må ikke pakke barna inn sånn at de ikke utsetter seg for bruddrisiko. Vi vil selvfølgelig få lavest andel brudd hvis alle sitter stille på gulvet, men det er jo ikke den type barndom vi ønsker at barna våre skal ha. Det er en naturlig del av barndommen å være fysisk aktiv, og man trenger som barn å lære å

utfordre omgivelsene.

Det er også ortoped Cecilie Bendiksen Wold enig i.

- Skader hos barn under fysisk aktivitet forebygges med stadig flere sikkerhetstiltak og regler. Er vi i ferd med å skape et samfunn der det tryggeste er å holde barna i ro, spør hun på lederplass.

Publisert: 5. november 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no