

Allmennleger med svart belte i gipsing

For lege Peder Reistad betyr ikke påske skiturer med Kvikk Lunsj. Ved legesenteret på Geilo sitter han klar med ekstra mengder gips og krykker.

Ikke alle allmennpraktikere kan skilte med det samme som Reistad: eget røntgenutstyr på legekantoret. Rundt påsketider må legene ved legesenteret på Geilo rydde unna planlagte konsultasjoner fra timelister. Og det er ikke for å kose seg med påskesolen. Her trengs legene for å gi øyeblikkelig hjelp til alpinistene som humper inn med bruddskader i håndledd og overarm, ankelfrakturer, skulderluksasjoner og kneskader. Bemanningen tredobles ved legevakten, og Reistad og hans kolleger har nærmest fått sort belte i gipsing.

– Ringerike sykehus har et kjempetrykk av skadede alpinister fordi flere skisteder sogner til sykehuset. Derfor prøver vi å behandle så mange som mulig selv. Men det at vi tar skadebehandling som man normalt er vant til at spesialisthelsetjenesten tar, gjør også at arbeidet vårt blir variert, forteller Reistad.

Samarbeider bra

Både Geilo-legen og kommunelege Rolf Kristian Mathisen ved skistedet Oppdal i Sør-Trøndelag har mye positivt å si om samarbeidet mellom første- og annenlinjetjenesten. Begge mener det fungerer svært godt.

– Er de skadede fra Oslo eller Bergen, forsøker vi å sende dem til hjemsykehusene. Men siden Bergen hører inn under en annen helseregion, er det ofte veldig

vanskelig å sende pasienter med ambulanstransport til sykehus på Vestlandet, forteller Reistad.

Mathisen i Oppdal sier at de som for eksempel trenger operasjon, blir sendt til Orkdal sjukehus eller St. Olavs Hospital i Trondheim.

Mens Reistad opplever at det er flest snowboardere som kommer inn med skader, har Mathisen inntrykk av at det for tiden er unge på twintip-ski som skader seg oftest. På begge alpinstedene kan legene derimot fortelle at de ser noen forskjeller i forhold til våre naboer i sør.

– Av en eller annen grunn skader danskene seg ofte tidlig på dagen, mens de norske skader seg mot slutten av dagen, rett før heisen stenger, forteller Geilo-legen. Også Oppdal-legen merker at flere unge danskere har oppdaget vintersportstedet. – De skader seg også langt oftere enn de norske, som oftest gjelder det hodeskader og kragebenet, sier Mathisen.

Bedre utstyr gir bedre sikkerhet

Også i Oppdal økes legebemanningen i påsken, og det er stort sett de faste legene som tar seg av alpinistene. Men kommunelege Mathisen mener at folk ikke skader seg oftere enn før. Han understreker også at bruken av utstyr er blitt bedre. – Flere bruker hjelm og håndleddsbeskyttere, og ryggskinne er også blitt vanligere, sier han.

Det kan være godt nytt for overarbeidede leger i påskeuken. Risikoen for å få hodeskader reduseres nemlig med 60 % hvis man bruker hjelm, viser en ny studie utført ved norske alpinanlegg (1). Studien som er gjort ved åtte alpinanlegg i Norge, involverte 3 277 skadede og 2 992 ikke-skadede personer. Over 17 % av de skadede hadde hodeskader. Det store flertallet av disse hadde ikke brukt hjelm. Studien viser også at snowboardere er nesten 50 % mer utsatt for hodeskader enn alpinister. Det er særlig unge personer, menn og nybegynnere som skader seg.

Jon Olav Drogset, leder i Norsk idrettsmedisinsk forening, er glad for at flere bruker beskyttelsesutstyr.

– Vi har jobbet lenge for å få dette til. Nå har det nærmest blitt en trend å bruke hjelm, og det har kommet tøffe hjelmtyper. Men det kan fortsatt bli bedre. Og det er fremdeles en del personer med risikoatferd i løypene som ikke bruker hjelm, sier han.

Ifølge Drogset er det vanlig at folk får vridningsskader i bakken. – Mange snowboardere har for eksempel ikke utløsning på bindingene, slik at de er mer utsatt for slike skader. En del unge synes dessuten at det ikke er nok å stå i bakken, de vil også hoppe og ta saltoer. Men ikke alle slike hopp er vellykkede. En skal nok tenke seg nøye om før en gjør salto, mener han.

Men sier Drogset – det aller viktigste i påsken er ikke å tenke på skader, men at man faktisk kommer seg opp av sofaen og ut. – Det kan være like livsfarlig å la være å være fysisk aktiv, mener han.

Imens går Peder Reistad på Geilo en travel påske i møte der han gjør klar den ekstra gipsen og haugen med krykker som er bestilt. Når påsken er vel overstått, kan han allikevel ikke bare puste ut. Da må allmennpraktikeren brette opp ermene igjen og ta imot skadede blant de 14 000 deltakerne i Skarverenettet. Så får vi håpe at ikke så altfor mange får bruk for gipsekunnskapene hans.

Cecilie Bakken

cecilie.bakken@legeforeningen.no
Avdeling for informasjon og helsepolitikk

Litteratur

1. Sulheim S, Holme I, Ekland A, Bahr R. Helmet use and risk of head injuries in alpine skiers and snowboarders, JAMA. 2006; 295: 919–24.



Det er positivt at det er blitt en trend å bruke hjelm i alpinbakkene. Foto privat