

# TRE GODE MEDISINRÅD FOR TRENERE OG IDRETTSFORELDRE



## Ikke ta smertestillende før kamp eller trening

- Barn og ungdom skal ikke ta smertestillende- eller betennelsesdempende medisiner for å spille kamp eller gjennomføre en konkurranse.
- Bruk av smertestillende medisiner før trening eller kamp kan forverre en skade, fordi utøveren da overser kroppens faresignaler (smertene).
- Hyppig bruk av smertestillende- og betennelsesdempende medisiner kan dessuten ha negative bivirkninger og langtidseffekter.

## Har du slått deg kan du bruke smertestillende – men ikke trene og konkurrere

- Om en utøver eller spiller har slått seg eller fått en skade og dermed går ut av trening, kamp eller konkurranse, er det selvsagt i orden å ta smertestillende medisiner etter behov.
- Dette gjelder også ved andre plager som for eksempel hodepine.

## Velg helst paracetamol

- Om en utøver har behov for smertestillende i forbindelse med akutte skader, anbefales det å velge paracetamol fremfor betennelsesdempende medisiner (som for eksempel ibuprofen).
- Årsaken til dette er at betennelsesdempende medisiner muligens fører til en forsinket tilheling av skader og økt risiko for nye skader.

### HUSK!

Smerter er tegn fra kroppen som skal tas på alvor. Når det gjelder bruk av smertestillende og betennelsesdempende medisiner, er det helt avgjørende at trenere og foreldre er med å skape en god og fornuftig kultur blant barn og ungdom.