

Råd fra medisinsk utvalg (MU)

Sommersesongen er i gang og MU vil gjerne bidra til å senke skadefrekvensen.

Den har øket de siste år, spes. innenfor MX, enduro og roadracing.

Noen av oss har 25 års erfaring i å lappe sammen skadde kjørere og har derfor noen råd som kan være til nytte.

1. Bruk alt tilgjengelig verneutstyr hele tida, også slike som albu/underarmbeskyttere. Mange har en tendens til å droppe disse, som igjen medfører oppskrubbede u-armer ved fall med store sårflater tilgriset av skitt og jord som inneholder mer enn nok av farlige bakterier. F.eks. Clostridium botulinum som gir botulisme og produserer et giftig toxin som er 15000 ggr. mer giftig enn nervegass.
2. På regnfulle dager medfører «mudracing» tilgriset briller som de unge ofte kaster av seg for å se bedre. Det igjen medfører øyehulen full av skitt etter et par runder. Så må det øyeskylles med fare for kron. konjunktivitt (øyelokkbetennelse) o.a. etterpå. Dette kan enkelt løses ved å ha to sett briller og alltid ha en medhjelper klar med nyvaskede briller utover i løpet. Hvor mange sek. tar det å skifte briller?
3. Hode og rygg/skulderskader er ofte det mest alvorlige. Hjelmen tar av ganske mye, men ved kraftig smell oppstår ofte commotio (hjernerystelse). Symptomer er da hodepine, svimmelhet, lysskyhet, glemsomhet, kvalme som kan vedvare i uker. Ved svært alvorlig hodetraume kan det oppstå blødning i hjernen som langsomt øker i faregrad (svært sjeldent). Det man da skal være oppmerksom på er økende sløvhet, anisocori (ulik pupillestørrelse) og ikke minst endring i sanser (syn, hørsel, lukt, smak) de kommende timer og dager. Ved slike alvorlige funn er det rett til legevakt og henvisning til rask cerebral CT.
Skulderskader er ofte luxasjoner som lett kan reponeres av kyndig lege, verre er det med clavícula (nøkkelbein)-brudd som dessverre kir.avd. i øk.grad lar være å operere. Av og til gror det sammen greit, men ofte med et litt pussig utseende.
Ryggskeer kan være mer alvorlig. Nylig på NM i enduro dro en kjører til litt for kraftig i en bakke, sykkelsteilet og han falt bakover på ryggen. Rett på en spiss stein, den traff ca. 1 cm ovenfor nedre rand av ryggskjoldet. Han slapp derfor alvorlig brudd i korsryggen som kan få alvorlige konsekvenser, så herved et godt råd til yngre kjørere som vokser ut av sitt ryggskjold. Det er bedre å investere i et nytt, stort nok ryggskjold enn å ligge invalid på sykehuset. M.a.o. oppgrader utstyret!

Håper alt dette ikke var altfor skremmende, men driver man risikosport, trengs det info.

