

Benhelse og tretthetsbrudd

Skjelettet er ikke bare et stativ som holder kroppen oppe. Det er levende vev som hele tiden tilpasser seg det du utsetter det for. Trening, belastning, matinntak og hormonbalanse påvirker hvor sterkt skjelettet ditt er. For deg som trener mye, er det helt avgjørende å ta vare på benhelsen for å unngå tretthetsbrudd både nå, senere i karrieren og resten av livet.

REDs – når kroppen får for lite energi

For lavt energiinntak gjennom kostholdet over tid kan svekke skjelettet. Kvinnelige utøvere er spesielt utsatt, fordi lav energitilgjengelighet ofte henger sammen med lave nivåer av kjønnshormoner, særlig østrogen. Østrogen er et viktig hormon for oppbygging og vedlikehold av skjelettet, og lave nivåer kan få direkte konsekvenser for bentettheten. REDs (Relative Energy Deficiency in Sport) oppstår når kroppen over tid får mindre energi enn den trenger til både trening og normale kroppsfunksjoner. Hos kvinner kan dette føre til hormonforstyrrelser, uteblitt eller uregelmessig menstruasjon og redusert benhelse. Hvis dette skjer i ungdoms-, junior eller tidlig senior alder når skjelettet egentlig skal bli sterkere, kan man tape benmasse i stedet for å bygge den opp. På sikt øker risikoen for tretthetsbrudd og, i verste fall, tidlig utvikling av bensjorhet (osteoporose).

Hvordan måles benhelse?

Bentetthet måles vanligvis med en DXA-undersøkelse. Hos unge utøvere brukes en såkalt z-skår, som sammenligner deg med andre på samme alder og kjønn. Utøvere forventes å ha sterkere skjelett enn gjennomsnittet, særlig i vekt bærende idretter der man løper, hopper og spurter. Hvis målingene er lavere enn forventet, eller faller over tid, kan det være et tegn på at kroppen ikke har optimale forutsetninger ofte knyttet til energiunderskudd eller hormonell ubalanse.

Tretthetsbrudd – hvorfor oppstår de?

Tretthetsbrudd oppstår når skjelettet belastes gjentatte ganger uten nok tid eller ressurser til å bygge seg opp igjen. Kvinner har høyere risiko enn menn, spesielt dersom de har lav bentetthet, menstruasjonsforstyrrelser og/eller høy treningsbelastning over tid. Har du hatt ett tretthetsbrudd, er risikoen større for å få et nytt. REDs og menstruasjonsforstyrrelser er blant de tydeligste risikofaktorene. Kunnskap om sammenhengen mellom mat, hormoner, trening og benhelse er derfor avgjørende for å forebygge problemer. Tidlige justeringer kan være forskjellen på en lang, sunn karriere – eller gjentatte skadeavbrekk og manglende evne til å tåle progresjon i treningen som er nødvendig for videre prestasjonsutvikling.

Praktiske punkter å ta med seg

- Skjelettet tilpasser seg både trening, matinntak og hormonbalanse
- Østrogen er avgjørende for benhelsen hos kvinnelige utøvere
- Kvinner har høyere risiko for tretthetsbrudd, særlig ved lav energitilgjengelighet og sjelden menstruasjon

- Tilstrekkelig energiinntak, både totalt og i forbindelse med trening, er avgjørende for å unngå skader under karrieren og bevare god helse livet ut.

Teksten er basert på kapitlet «*Behelse og tretthetsbrudd!*» i *Den Kvinnelige Idrettsutøveren trening, helse og prestasjon* skrevet av Ellen Moen.