



## **Frågor till nydisputerade inom idrott för publikation i SVEBI:s tidskrift *Idrottsforskaren* 2020**

**Namn:** Julia Söderström Malmberg

**Avhandlingstitel:** Pain and health in adolescents and young adults – pieces of a puzzle

**Ämne:** Hälsa och livsstil

**Lärosäte:** Högskolan i Halmstad

**Opponent:** Elin Ekblom-Bak

**Datum för disputation:** 2020-10-09

### **Vad handlar avhandlingen om?**

Den handlar om smärta och dess relation till ett flertal hälsorelaterade faktorer hos ungdomar och unga vuxna som studerar inom idrottsutbildningar eller allmänna utbildningar.

### **Vad består ditt empiriska material av och hur har du samlat in det?**

I avhandlingen ingår material från tre olika kohorter: I) elever som studerar på ett idrottshögstadium, II) elever som läser yrkes- eller högskoleförberedande program på gymnasiet samt III) studenter som läser ett idrottsinriktat program eller ett ekonomiprogram på högskola. Hos eleverna på idrottshögstadiet undersöktes smärta och hälsa med frågeformulär, idrottsprestation med idrottstester och fysisk mognad med antropometriska mätningar i årskurs 7 och 9. Eleverna från gymnasiet besvarade frågeformulär som handlade om smärta, hälsa, fysisk aktivitet, sömnproblem, stress, ångest och depression i årskurs 1 och 3. Studenterna på högskolan besvarade frågeformulär om hälsa (inklusive smärta), fysisk aktivitet och ortorexi (en ohälsosam fixering vid hälsosam mat) vid ett tillfälle.

### **Vad är avhandlingens huvudsakliga resultat?**

Smärta var vanligt förekommande hos ungdomar och unga vuxna. En av två elever på idrottshögstadiet rapporterade smärta, medan en av fyra elever på gymnasiet uppgav att de hade smärta. För studenterna på högskolan så rapporterade idrottsstudenterna smärta i högre utsträckning än ekonomistudenterna. I de longitudinella studierna så var smärta vid studiens start associerat med att ha smärta även 2–3 år senare. Detta gällde särskilt när smärtan rapporterades komma från två eller fler kroppsområden. Andra riskfaktorer för att bibehålla eller utveckla smärta över tid var kvinnligt kön, sämre hälsostatus, sömnproblem, ångest, en sen utveckling av fysisk mognad hos pojkar samt utövande av icke-kontaktidrotter. På idrottshögstadiet så presterade pojkar med smärta sämre på idrottstesterna än pojkar utan smärta. Ortorexi var mer vanligt förekommande hos idrottsstudenter än hos ekonomistudenter.

### **Vad är avhandlingens viktigaste bidrag?**

Smärta är vanligt hos ungdomar och unga vuxna, i synnerhet hos de som idrottar. Smärtan riskerar att bli långvarig om den inte uppmärksammas tidigt. Många olika faktorer påverkar upplevelsen av smärta, vilket innebär att smärta måste ses och behandlas utifrån ett

biopsykosocialt perspektiv. Det finns en ”no pain – no gain” mentalitet inom idrotten och träningsvärlden som riskerar att ge negativa hälsoeffekter på sikt. Ju tidigare man upptäcker smärta, desto större chans att kunna behandla den.

### **På vilket sätt kommer dina forskningsresultat komma till nytta för andra?**

Utifrån avhandlingens resultat så har råd och rekommendationer utformats som kan användas av personer verksamma inom skola och hälso-sjukvård, samt föreningslivet.

#### *Allmänna råd:*

- Uppmärksamma smärta tidigt, särskilt om smärtan kommer från flera kroppsområden.
- Möt personer med smärta utifrån ett biopsykosocialt perspektiv.
- Skapa smärtresursteam med personer från olika yrkeskategorier och med olika kompetenser.
- 

#### *Kompletterande idrottspecifika rekommendationer:*

- Smärthantering är lika viktigt som skadehantering. Båda bör prioriteras.
- Säkerställ att tränare inom ungdomsidrotten innehar en formell utbildning.
- Visa särskild hänsyn till individuella skillnader i mognadsstatus mellan unga idrottare.
- Anpassa och kontrollera träningsbelastning och intensitet.

### **Tror du att dina resultat kommer att påverka praktiken (ex. skolidrotten, lärarutbildningen i idrott och hälsa, idrottsföreningar)?**

Jag hoppas att min avhandling kan hjälpa till att skapa en miljö inom skolan och hos idrottsföreningar där smärta uppmärksammas och tas omhand på ett tidigt stadie.

### **Vad är du själv mest förvånad över, när det gäller dina forskningsresultat?**

Att så många som hälften av alla ungdomar vid ett idrottshögstadium uppgav att de hade smärta någon gång i veckan från ett eller flera områden på kroppen. Det visar på att smärta hos unga idrottare är ett problem som måste uppmärksammas mer än vad det gör idag.

### **Vad är du mest stolt över i ditt arbete?**

Att jag har fått bidra med kunskap kring områden som inte tidigare har varit så beforskade, så som smärta hos unga idrottare, men också ortorexi hos studenter. Att kunna visa att unga idrottare med smärta mår sämre – trots att de tränar och är till synes hälsosamma – tror jag är viktig kunskap för idrottsrörelsen och skolidrotten.

### **Vad gör du nu när du har skrivit färdigt din avhandling?**

Jag arbetar som forskare på FoU Spenshult, vilket är ett forskningscentrum som fokuserar på artritjsjukdomar, artros och långvarig smärta. Jag kommer fortsätta forska på smärta och hälsa hos barn genom att ingå som post-dok i Tillväxtprojektet ([www.tillvaxtprojektet.se](http://www.tillvaxtprojektet.se)).

Tillväxtprojektet innefattar ca 2600 halländska barn som följs från födelsen till 18 års ålder. Det ska bli spännande att få fortsätta arbeta med smärta hos barn.

Vill du veta mer? Länk till avhandlingen: <https://hh.diva-portal.org/smash/record.jsf?dsid=224&pid=diva2%3A1464147&c=13&searchType=SIMPLE&language=sv&query=julia+malmberg&af=%5B%5D&aq=%5B%5B%5D%5D&aq2=%5B%5B%5D%5D&aqe=%5B%5D&noOfRows=50&sortOrder=author%20asc&sortOrder2=title%20asc&onlyFullText=false&sf=all>