

Kjøperen har tilgang til en hjemmeside med hele teksten tilgjengelig elektronisk. Dette er en spennende tilleggsressurs. På hjemmesiden, som er lett å finne frem på, finnes også noen ganske omfattende bonuskapitler om bl.a. ultralyd ved akuttmedisinske tilstander, antibiotikabehandling og ultralydundersøkelse av hjertet.

Skal man investere i et akuttmedisinsk oppslagsverk (noe mange bør gjøre), vil jeg absolutt anbefale boken for kolleger som behandler akutt pasienter, det være seg i legevakter eller akuttmottak. Prisen tatt i betraktning, anbefales også investeringen for medisinstudenter i den kliniske delen av studiet, fordi store deler av boken vil være gyldig i mange år fremover.

**Guttorm Brattebø**

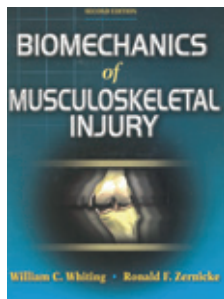
Akuttmedisinsk seksjon  
Kirurgisk serviceklinikk  
Haukeland universitetssykehus

**Nyttig innføring i biomekanikk**

Whiting WC, Zernicke RF.

**Biomechanics of musculoskeletal injury**

2. utg. 350 s, tab, ill. Leeds: Human Kinetics, 2008. Pris GBP 40  
ISBN 978-0-7360-5442-3



Primærmålgruppen er oppgitt å være bachelorstudenter i idrettsfag og fysioterapi og «athletic trainers» (i Nord-Amerika en yrkesgruppe som jobber med forebygging og behandling av skader hos idrettsutøvere, først

og fremst ved universiteter og videregående skoler). *Biomechanics of musculoskeletal injury* vil likevel kunne fenge bredere, ikke minst som en grunnleggende innføring i biomekanikk for leger under utdanning i ortopedi og fysikalsk medisin. Den er et utmerket startsted for den som ønsker å forstå hvorfor og hvordan skader i muskel- og skjelettapparatet oppstår – før man eventuelt går videre til mer krevende tekster.

Forfatterne er internasjonalt anerkjente autoriteter på feltet. De har utarbeidet en oversiktlig og ryddig beskrivelse hvor de kombinerer omfattende undervisningserfaring innen emnet med illustrative eksempler fra egen og andres forskning. Deres uttalte målsetting er å utforske det mekaniske grunnlaget for skader i muskel- og skjelettapparatet for å forstå hvordan de oppstår, virkningene på skadet vev og hvordan skader kan forebygges. Dette målet synes

vi de har oppnådd. Teksten er lettlest og krever ikke, i motsetning til enkelte andre på markedet, spesiell interesse for matematikk og fysikk. Det er et stort antall utmerkede illustrasjoner, tekstbokser og tabeller som er til god hjelp for å forstå og systematisere innholdet.

Det hele innledes med en beskrivelse av grunnleggende modeller og prinsipper, som forklares med et rikelig antall enkle, lett forståelige eksempler, samt en kortfattet oversikt over egenskaper ved bløt- og beinvev og deres betydning for hvordan skader oppstår. Basisdelen gir et godt grunnlag for å forstå hovedkapitlene, som går mer i dybden ut fra et stort utvalg skader i underekstremiteter, overekstremiteter og hode, nakke og rygg. Igjen gis det spesifikke og gode beskrivelser med nyttige illustrasjoner, dog synes vi ikke at f.eks. kapitlene om haseseneskader (hamstring) eller fremre korsbånd-skader er fullt ut oppdatert når det gjelder nyere forskning på feltet.

Teksten er lettlest og godt illustrert. Man tar for seg de nødvendige aspektene for å kunne forstå biomekanikken i ulike vanlige idrettskader. Imidlertid er det svakheter ved beskrivelsen av mekanismene for enkelte skadetyper.

**Tron Krosshaug**

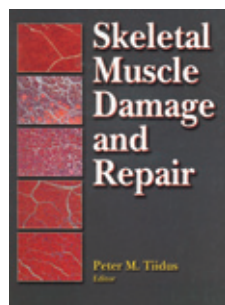
**Roald Bahr**  
Norges idrettshøgskole  
Oslo

**Å skrive om muskelskader og behandling er ikke enkelt!**

Tiidus PM, red.

**Skeletal muscle damage and repair**

337 s, tab, ill. Leeds: Human Kinetics, 2008.  
Pris GBP 43  
ISBN 978-0-7360-5867-4



Dette er en lettlest og kortfattet tekst, og de fleste forfatterne er basalforskere. Det synes jeg er en svakhet hvis utgangspunktet skal være praktisk. Del I omhandler muskelfysiologien ved en skade, del II muskelproblemer

som overtrening, muskeldystrofier og problemer hos diabetikere, del III går kritisk inn i noen behandlingsmodaliteter.

Kapittel 1 omhandler skadefysiologi på en lettfattelig måte. Kapittel 2 er egnet for forskere med sin oversikt over humane modeller og dyremodeller. Kapittel 3 viser at det fortsatt ikke eksisterer gode markører

for gradering av muskelskade. Kapittel 4 befinner seg på cellenivå, mens kapittel 5 behandler muskelverk – her vil nok mange praktiskere få gode tips angående årsaken til muskelsmerter etter en hard treningsøkt. Satellittceller og behandling av muskellidelser omhandles i kapittel 6. Mange vil nok glede seg over at det hjelper å trene selv i høy alder. Bruken av veksthormoner hos eldre som er svekket av sykdom, slik vi ser det i USA, får ingen vitenskapelig støtte her.

Del II åpner med et bra kapittel om forandringer som skjer etter hvert som vi blir eldre. Til tross for at eldre mennesker er mer utsatt for muskelskader og disse ikke heles like raskt som i ungdommen, viser dyrestudier at styrketrening beskytter mot skader også i eldre år. I et kapittel om muskeldystrofier finnes en lettfattelig og kort artikkel om Duchennes muskeldystrofi. Kapitlet om diabetes og effekt av muskeltrening er en god oppdatering som viser nytten av trening. Der finnes også på praktisk nyttige tabeller (s. 144 og s. 145) som kunne egne seg på veggen hos kolleger med diabetespasienter. Kapittel 13 beskriver muskelfunn ved overtrening hos idrettsutøvere.

Del III er en kritisk gjennomgang av noen av dagens behandlingsmetoder. Det finnes lite data som støtter bruk av muskel-massasje, det samme gjelder ultralyd (meget velskrevet kapittel). Fysioterapibehandling (medisinsk treningsterapi) er stmoderlig behandlet, mens antioksidanter omtales grundig i et kapittel som gir en god og nøktern oversikt i tabellform. Basert på denne utgivelsen er det lite som tyder på at denne type kosttilskudd er nødvendig for å holde musklene friske. I kapittel 20 behandles triggerpunkter og «dry needling» og man peker på mangelen på vitenskapelige data. Det siste kapitlet omhandler hyperbar oksygenterapi – ulovlig i idrett i Norge, men en terapiform som brukes mange steder i verden. Det synes som om det kan være nyttig ved store skader, men ikke ved typisk overbelastning eller mindre muskelskader.

Jeg savner først og fremst nyere data om forebygging av skader, men også et kapittel om hypoksisk trening av friske og for mennesker i rehabilitering. Praktisk rehabilitering er lite eller ikke berørt, behandlingsformene er stort sett passive.

*Skeletal muscle damage and repair* er lettlest, og for en som har mange mosjonister og idrettsfolk i sin praksis kan den anbefales.

**Lars Engebretsen**

Ortopedisk senter  
Ullevål universitetssykehus