

Skader hos barn under fysisk aktivitet forebygges med stadig flere sikkerhetstiltak og regler. Er vi i ferd med å skape et samfunn der det tryggeste er å holde barna i ro?

Er fysisk aktivitet skadelig for barn?

Norge topper statistikken i Europa hva gjelder stillesittende atferd hos barn (1) – opptil 40 timer i uken. Norske 11–15-åringer ligger godt under OECD-gjennomsnittet for fysisk aktivitet, og også lavere enn de andre nordiske landene (2). Kartlegging gjort av Statistisk sentralbyrå viser at det ikke er barns deltakelse i den organiserte idretten som har avtatt (3). Dette kan tolkes dithen at norske barn er blitt mindre aktive i hverdagen.

Helsemyndighetene anbefaler at barn skal være i variert aktivitet med både moderat og høy intensitet i minst 60 minutter daglig (4). Av niåringer oppfylte 75 % av jentene og 91 % av guttene disse anbefalingene i 2005–08, av 15-åringene kun 50 % av jentene og 54 % av guttene (5).

Samtidig har man sett en jevn økning i andelen overvekt og fedme i løpet av de siste 30 årene. Barnevekststudien følger hvordan høyde, vekt og livvidde utvikler seg blant norske tredjeklassinger og viser at rundt 16 % av norske 8-åringer og 15-åringer har overvekt eller fedme (6). Jenter er mer utsatt enn gutter, og barn fra familier med lav sosioøkonomisk status rammes oftere. Overvektige barn har moderat økt risiko for å utvikle overvekt i voksen alder (7) og blir oftere utsatt for stigmatisering og mobbing.

Fysisk aktivitet bidrar til normal vekst og utvikling og virker forebyggende på kreftsykdommer, diabetes, muskel-skjelett-lidelser, hypertensjon og hjerte- og karsykdom. I tillegg har det positiv effekt på psykisk helse og stresshåndtering.

En times fysisk aktivitet i skolen hver dag har siden 2001 vært et helsepolitisk mål for Legeforeningen (8). Med et slikt tiltak kan man nå alle barn uavhengig av sosioøkonomisk status. Læreplanen i kroppsøving sier at: «Kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede» (9). Lykkes man med dette, vil man kunne forebygge en rekke livsstilssykdommer senere i livet.

Men er fysisk aktivitet bare bra? Vil økt fysisk aktivitet gi økt risiko for skade? I dette nummer av Tidsskriftet gis en oversikt over skolerelaterte bruddskader, type brudd og hvilke aktiviteter som gir høyest risiko (10). Clementsen & Randsborgs funn tyder på at det å øke mengden kroppsøving i skolen gir en liten økt risiko for bruddskade samt at de bruddene barna pådrar seg som regel er ukompliserte.

Inaktivitet hos barn skyldes nok i stor grad vår måte å organisere samfunnet på. Det er regler for hvor og hvordan barn skal leke. De skal helst ikke legge ut på tur alene, og det finnes forskrifter for sikring av lekeplasser. Bruk av sikkerhetsutstyr øker ved vanlige aktiviteter som sykling og skikjøring. I enkelte land er dette også påbudt ved lov. Barn og unge deltar på like mye organisert aktivitet som tidligere, men kjøres fra dør til dør, der det tidligere kanskje var naturlig å gå eller sykle. Kanskje fordi det er enkelt, og fordi det føles trygt å følge dem hele veien.

Professor Gunnar Breivik ved Norges idrettshøgskole har provosert med et utsagn om at vi behøver flere barneulykker (11). Han hevder at en dramatisk nedgang i antall ulykker ikke nødvendigvis er et mål i seg selv – og viser at tallet på ulykker vil reduseres dramatisk om barna dresseres til å sitte stille på et flatt gulv innendørs. Han mener at det bare er skader og ulykker som er livstruende, gir varig men eller

blir kroniske som er av den vonde sorten. De små ulykkene er tegn på barn som lærer og får glede gjennom livsutfoldelse og utprøving.

En undersøkelse av skader oppstått i skoletiden fra 2000 viste en insidens på 29,2 skader per 1 000 barneår (12). 1 % av skadene ble betegnet som alvorlige og 83 % som lette. I en undersøkelse utført på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet i 2010, fant man at 1 av 10 barn skadet seg i løpet av ett år i barnehagen, og at 98 % av skadene var så enkle at de kunne behandles med trøst og eventuelt enkel førstehjelp (13). Tallene illustrerer at alvorlige skader hos barn er sjeldne.

Brudd og skader hos barn i aktivitet er en del av hverdagen min som lege ved ortopedisk avdeling og hjemme som småbarnsmamma. Hjemme kommer ønsket om å beskytte stadig i konflikt med barnas behov for fri og ubegrenset lek. Jeg kjøper inn diverse sikkerhetsutstyr, og hjelmgarderoben begynner å bli betydelig. Trenden med å sikre barnas aktiviteter tror jeg er vanskelig, og kanskje heller ikke ønskelig, å snu. Trenden med inaktivitet og overvekt hos barn og unge, derimot, må vi snu. Det er fullt mulig å oppnå helsemyndighetenes anbefaling om en times variert aktivitet med moderat til høy intensitet daglig. Dette bør være et prioritert samarbeidsprosjekt mellom barnehage, skole, skolefritidsordning og foreldre. Vi må omfavne barnas naturlige trang til aktivitet og sikre et best mulig grunnlag for fremtidig helse!

Cecilie Bendiksen Wold
cbendiksen75@hotmail.com

Cecilie Bendiksen Wold (f. 1975) er ortoped ved St. Olavs hospital, har studert fysisk aktivitet og helse ved Norges idrettshøgskole og har medisinskfaglig ansvar for et toppserielag i kvinnefotball.

Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Litteratur

1. Statistisk sentralbyrå. Tidene skifter. www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/tidene-skifter [21.2.2014].
2. OECD. Health at a glance 2009. www.oecd.org/health/health-systems/44117530.pdf [21.2.2014].
3. Ungdom og trening – endring over tid og sosiale skillelinjer. NOVA-rapport nr. 3/11. www.hioa.no/asset/4536/1/4536_1.pdf [21.2.2014].
4. Helsenorge.no – den offentlige helseportalen. www.helsenorge.no [21.2.2014].
5. Helsedirektoratet. Nøkkeltall for helsesektoren. Rapport 2011. <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/nokkeltall-for-helsesektoren-2011/Publikasjoner/nokkeltall-for-helsesektoren-2011.pdf> [21.2.2014].
6. Folkehelseinstituttet. Barnevekststudien. www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Main_6157&Main_6157=6261:0:25,6721 [21.2.2014].
7. Folkehelseinstituttet. Fakta og helsestatistikk om overvekt hos barn og unge. www.fhi.no/artikler/?id=84303 [21.2.2014].
8. Legeforeningen. Høring – endring i faget kroppsøving. <https://legeforeningen.no/legeforeningen-mener/horingsuttalelser/2012/horing--endringer-i-faget-kroppsoving1/> [21.2.2014].
9. Utdanningsdirektoratet. Læreplan i kroppsøving. www.udir.no/k106/KR01-03/ [21.2.2014].
10. Clementsen S, Randsborg PH. Skolerelaterte bruddskader. Tidsskr Nor Legeforen 2014; 134: 521–4.
11. Ellingsen D. Barndom: Tryggere, men kanskje kjedeligere. Samfunnsspeilet nr. 3/2008. www.ssb.no/befolkning/artikler-og-publikasjoner/tryggere-men-kanskje-kjedeligere [21.2.2014].
12. Schuller AA, Kopjar B. Skader oppstått på skolen hos barn mellom sju og 15 år. Tidsskr Nor Legeforen 2000; 120: 301–5.
13. Utdanningsdirektoratet. Kartlegging av skader og ulykker i barnehager. www.udir.no/Barnehage/Statistikk-og-forskning/Forskningsrapporter/2013/Kartlegging-av-skader-og-ulykker-i-barnehager/ [21.2.2014].

 Engelsk oversettelse på www.tidsskriftet.no