

Til
Aktuelle RG-klubber i Norge
Klubbkontakter, hovedtrenere, dommere m.fl

Oslo 04. oktober 2021

Informasjon om doktorgradsprosjekt:

Skadeforebygging og kvinnehelse i estetisk idrett

Marte Dobbartin Gram er tidligere RG-gymnast, trener og dommer, og jobber nå blant annet som fysioterapeut i NGTF sitt medisinske team tilknyttet landslag RG. I 2019 fullførte Marte en mastergrad i idrettsfysioterapi ved Norges idrettshøgskole (NIH), der hun brukte masteroppgaven til å kartlegge skader i RG. Marte fulgte 107 norske RG-gymnaster ukentlig i fire måneder og fant høy forekomst av belastningsskader i kne, korsrygg og hofte/lyske. I tillegg kartla hun aspekter knyttet til kvinnehelse - urinlekkasje var vanlig og det er behov for mer kunnskap om hvordan urinlekkasje og symptomer i løpet av en menstruasjonssyklus (f.eks. smerter, kraftig blødninger) påvirker trening og prestasjon.

Funnene fra masteroppgaven er bakgrunnen for Marte sin nå påbegynte doktorgrad ved NIH med tema skadeforebygging og kvinnehelse innen estetisk idrett. Hovedveileder er professor, dr. scient, fysioterapeut og tidligere RG-gymnast Kari Bø. Doktorgraden er et samarbeid mellom NIH og NGTF, og er delt opp i fire ulike forskningsprosjekter:

1. Kartlegging av fysisk kapasitet (styrke, bevegelighet, stabilitet) i knær, korsrygg og hofte/lyske blant norske RG-gymnaster. Fysisk testing skal gjennomføres vinteren 2022.
2. Utforming av et skadeforebyggende program med fokus på kne, korsrygg og hofte/lyske. Programmet skal testes ut av RG-klubber gjennom en hel sesong (høst 2022 – vår 2023) for å se om forekomsten av skader kan reduseres.
3. Gjennomføring av systematisk styrketrening av bekkenbunnsmuskulaturen (én øvelse under oppvarming) gjennom en hel sesong (høst 2022 – vår 2023) for å se om forekomsten av urinlekkasje blant RG-gymnaster kan reduseres.
4. Kartlegging av menstruasjonsforstyrrelser blant norske RG-gymnaster og dansere, samt hvordan symptomer i de ulike fasene av en normal menstruasjonssyklus påvirker treningskvalitet og

prestasjonsevne. I tillegg skal gymnastenes og dansernes kunnskap om og kommunikasjon rundt menstruasjon med trenere/pedagoger kartlegges. Kartlegging skjer via et elektronisk spørreskjema høsten 2021.

Forskningsprosjektet om menstruasjon, trening og prestasjon skal starte opp nå. Kunnskap om hvordan en normal menstruasjonssyklus med tilhørende symptomer påvirker trening og prestasjon er «i vinden» innen idrettsforskning. Nyere studier fra utholdenhets- og lagidretter viser at en høy andel kvinnelige idrettsutøvere oppgir at menstruasjon påvirker trening og prestasjon negativt, samt at de sjelden har kommunikasjon rundt dette med trenere. Det finnes ingen studier blant utøvere innen estetisk idrett. Gymnaster og dansere kan være spesielt utsatt for stigma og forlegenhet i løpet av en menstruasjonssyklus på grunn av minimale/tettsittende klær og nærbildeeksponering av bekkenområdet når de konkurrerer/opptrer.

Vi ønsker å komme i kontakt med alle RG-gymnaster som har fylt 16 år (eller fyller 16 år i løpet av 2021) og trener 3 dager eller mer per uke. Marte kommer i første omgang til å ta kontakt med hovedtrenere i hver klubb med mer informasjon om deltakelse.

Ved spørsmål om prosjektet, ta kontakt med Marte Dobbartin Gram (mcgram@nih.no / 90971715)

Med vennlig hilsen
Marte Dobbartin Gram
Doktorgradsstipendiat / fysioterapeut

Med vennlig hilsen
Kari Bø
Professor / hovedveileder / fysioterapeut