

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

Oslo 18. august 2022

Informasjon om doktorgradsprosjekt RG: Oppstart av nytt forskningsprosjekt med fokus på skadeforebygging og bekkenbunnsfunksjon

Marte Dobbertin 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 hoftelyske. I tillegg kartla hun aspekter knyttet til kvinnehelse; urinlekkasje var vanlig (30%) og det er behov for mer kunnskap om styrketrening av bekkenbunnen kan forebygge/behandle urinlekkasje blant idrettsutøvere.

Funnene fra masteroppgaven er bakgrunnen for Marte sin doktorgrad ved NIH med overordnet tema skadeforebygging og kvinnehelse innen estetisk idrett. Hovedveileder er professor, fysioterapeut og tidligere RG-gymnast Kari Bø. Doktorgraden er et samarbeid mellom NIH og NGTF, og er delt opp i fire ulike forskningsprosjekter. Forskningsprosjekt 1 og 2 er allerede gjennomført – forskningsprosjekt 3 og 4 som skal i gang i høst:

1. 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 har foregått via et elektronisk spørreskjema høsten 2021 og våren 2022, og er nå ferdigstilt.
2. Kartlegging av fysisk kapasitet (styrke, bevegelighet, stabilitet) i knær, korsrygg og hoftelyske blant norske RG-gymnaster. Fysisk testing ble gjennomført blant landslags- og utviklingslaggymnaster vinteren/våren 2022.

3. **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 – sommer 2023) for å se om forekomsten av skader kan reduseres.**
4. **Gjennomføring av systematisk styrketrening av bekkenbunnsmuskulaturen (én øvelse under oppvarming) gjennom en hel sesong (høst 2022 – sommer 2023) for å se om forekomsten av urinlekkasje blant RG-gymnaster kan reduseres.**

Alle RG-klubber i Norge inviteres til å delta. Klubbene deles i to grupper; én treningsgruppe som skal teste ut det skadeforebyggende programmet (inkl én styrkeøvelse for bekkenbunnen), og én kontrollgruppe som gjennomfører trening som vanlig. Kontrollgruppen får programmet etter at forskningsprosjektet er avsluttet. Det skadeforebyggende programmet tar ca 10-12 min å gjennomføre, og skal gjennomføres hver trening.

Informasjon er sendt på mail til hovedtrener i hver klubb. Alle gymnaster som er født i 2010 og tidligere (både internasjonal klasse, nasjonal klasse, duo/trio og tropp), og som trener 3 dager eller mer per uke, kan være aktive deltakere fra klubben.

Det skal holdes informasjonsmøter i neste uke på Zoom; **tirsdag 23/8 kl 20.30 og torsdag 25/8 kl 11.00**. Alle interesserte er velkommen til å delta. Hvis du ønsker å delta på ett av møtene må du ta kontakt med Marte for påmelding: mcgram@nih.no

Ved andre spørsmål om doktorgradsprosjektet, ta kontakt med Marte (mcgram@nih.no / 90971715)

Med vennlig hilsen

Marte Dobbertin Gram

Doktorgradsstipendiat / fysioterapeut

Kari Bø

Professor / hovedveileder / fysioterapeut