

# Medicinsk åtgärdstrappa

Den medicinska åtgärdstrappan syftar till att kunna göra en bedömning inför eventuell landslagsmedverkan.

## Generella riktlinjer

- ✓ Hälsa sätts alltid före prestation. Individuella provningar görs utifrån sammanhang och risktagande.
- ✓ Bedömning och upprätthållande av *en god helhetshälsa* omfattar både fysisk och psykisk hälsa.
- ✓ Unga aktiva bör bedömas mer strikt än vuxna för att skydda unga individer från att skadas på både kort och lång sikt.
- ✓ Ett beslut om träningsbegränsning eller tränings-/tävlingsstopp används i specifika fall där en hög oro för gymnastens hälsa finns. Exempelvis, nyupptäckt potentiell hjärtproblematik, misstänkt hjärnskada, undervikt eller bedömd allvarlig infektion.
- ✓ Beslut måste, i så stor utsträckning som möjligt, fattas i samförstånd och i dialog med den aktive och eventuella andra, som vårdnadshavare och ledare/föreningsledare.
- ✓ Tydlig återgångsplan ska upprättas i svåra fall.

## Medicinskt uttagningskriterie för deltagande i mästerskap

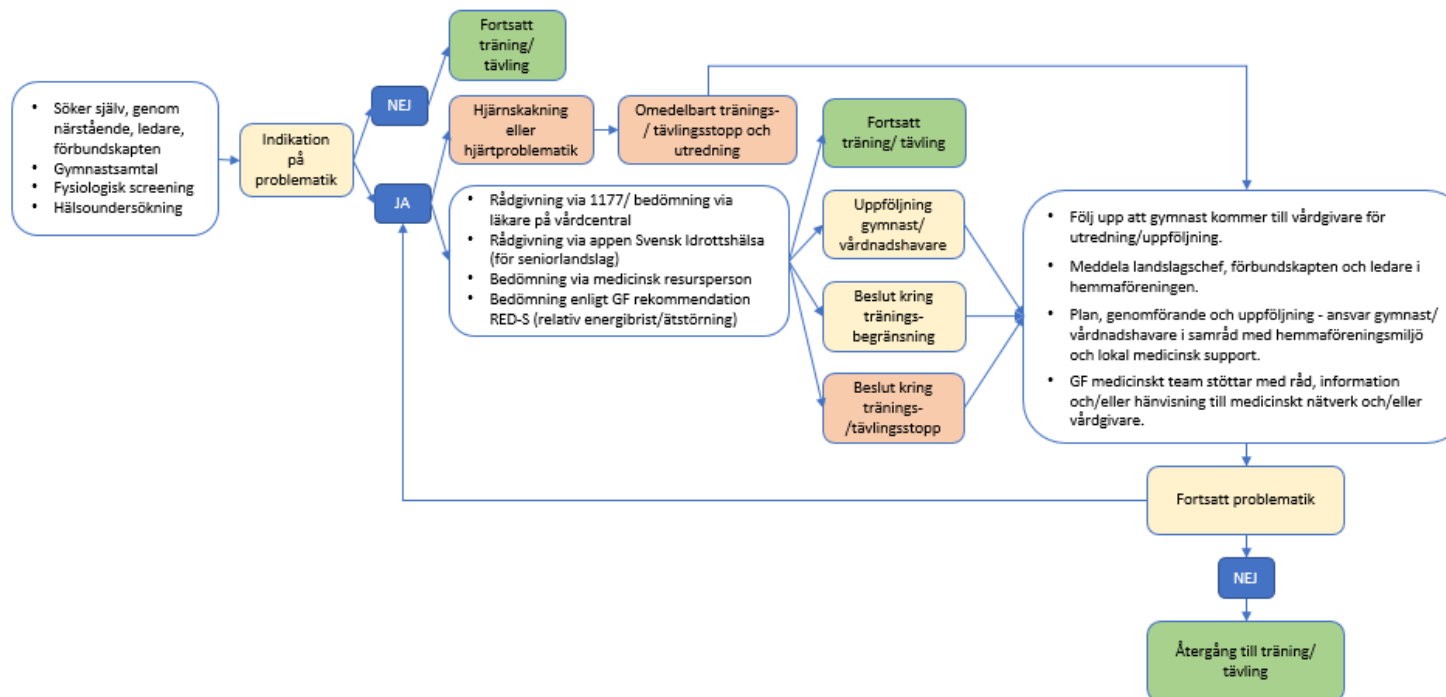
### Grundläggande medicinskt krav

- ✓ Gymnasten har en fysisk och mental hälsa som anses vara god vid tidpunkten för uttagningen samt har en tydlig plan för hur dessa ska upprätthållas/förbättras fram mot mästerskapet.
- ✓ Gymnasten har en vardag i balans där träning och tävling ingår i en välfungerande helhet med tillräckligt utrymme för återhämtning.

## Konsekvens av att inte uppfylla det medicinska uttagningskriteriet

I det fall gymnasten inte bedöms uppfylla det medicinska kravet för uttagning och tävlingsmedverkan ska, om behov finns, en individuell plan upprättas för stöd och/eller vårdgivande insats i någon form. Framtagande av plan, genomförande och uppföljning ansvarar gymnast/vårdnadshavare för i samråd med den närmsta hemmamiljön och lokal medicinsk support. Det medicinska teamet kan stötta genom tillhandahållande av råd, information och/eller direkt hänvisning till medicinskt nätverk och/eller vårdgivare för fortsatt omhändertagande.

Beroende på typ av skada/ohälsa (se nedan) görs en individuell bedömning kring återgång till full medverkan i landslaget efter beslut av legitimerad vårdgivare och via Gymnastikförbundets medicinska team.



# Typer av problematik

## Fysisk skada

En känning, överbelastning eller fysisk skada som bedöms så pass allvarlig att gymnasten inte kan utföra de moment som deltagande i tävling kräver utan risk för en re-skada, förvärra pågående skadeproblematik eller skada sig allvarligt.

### Möjliga alternativ för bedömning

- Bedömning via leg. fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor
- Bedömning via läkare

### Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning eller tränings- och tävlingsstopp. Adekvat behandlingsplan upprättas och genomförs via leg. resurs och synkas med hemmatränare tills problemen inte längre kvarstår.

### Åtgärder efter beslut

- Hjärnskakning betraktas alltid som en hjärnskada. Omedelbart träningsstopp och återgång under regi av medicinsk personal enligt hjärntrappa.
- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning.
- Meddela landslagschef, förbundskapten och ledare i hemmaföreningen.

## Psykisk ohälsa

En bedömd pågående problematik som antingen gymnasten själv, vårdnadshavare, ledare eller annan påtalar eller en medicinsk resursperson konstaterar genom bedömning.

### Möjliga alternativ för bedömning

- Bedömning via läkare.
- Bedömningssamtal via leg. psykolog/psykoterapeut.

### Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

### Åtgärder efter beslut

- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning.
- Meddela landslagschef, förbundskapten och ledare i hemmaföreningen.

## Energibrist/ätstörning

En misstänkt pågående relativ energibrist/eller utvecklad ätstörning som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. Indikatorer kan vara flaggning från hälsoundersökningen och/eller bedömning av BMI (längd/vikt enl. WHO) vid fysiologisk screening.

### Möjliga alternativ för bedömning

- Bedömning utifrån Gymnastikförbundets handlingsplan vid RED-S (Grön/Gul/Röd).
- Bedömning via läkare på vårdcentral/specialistenhet/privat.
- Bedömningssamtal via leg. psykolog/psykoterapeut/nutritionist/dietist på vårdcentral/specialistenhet/privat.

### Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation. Moderat risk enl. RED-S.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation. Hög risk enl. RED-S.

### Åtgärder efter beslut

- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning.
- Meddela landslagschef, förbundskapten och ledare i hemmaföreningen.

## Infektion/sjukdom

En pågående infektion och/eller sjukdom i kroppen som inte är lindrig och som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. Se Gymnastikförbundets råd och rekommendationer vid infektion.

### Möjliga alternativ för bedömning

- Egen bedömning i hemmet (tecken och symtom på virus-/bakterieinfektion)
- Följa rekommendationer i Gymnastikförbundets råd vid infektion.
- Rådgivning via appen Svensk Idrottshälsa (för seniorlandslag)
- Rådgivning via 1177/bedömning via läkare på vårdcentral

### Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning till infektionen konstaterats inte längre kvarstår och/eller tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp till infektionen konstaterats inte längre kvarstår och/eller tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

### **Åtgärder efter beslut**

- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning om nödvändigt.
- Meddela landslagschef, förbundskapten och ledare i hemmaföreningen.

## **Menarche**

En sen eller utebliven menstruationsdebut vid fyllda 16 år eller bortfall av mens i mer än tre månader utan att vara gravid som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. Kan vara en konstaterad problematik som antingen gymnasten själv, vårdnadshavare, ledare eller annan påtalar eller en medicinsk resursperson konstaterar genom bedömning. Indikatorer kan vara flaggning från hälsoundersökningen.

### **Möjliga alternativ för bedömning/behandling**

- Rekommenderas initial bedömning kring RED-S/ätstörning och/eller psykisk ohälsa via leg. psykolog för helhetsbild av eventuell problematik.
- Rekommenderas utredning via Endokrin – specialistenhet.

### **Möjliga beslut**

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

### **Åtgärder efter beslut**

- Följ upp att gymnast kommer till specialistenhet för utredning/uppföljning.
- Meddela landslagschef, förbundskapten och ledare i hemmaföreningen.

## **Övrig misstänkt sjukdom**

En misstänkt problem-/sjukdomsbild som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. (ex. arytm på hjärtmuskel, lågt eller högt blodvärde samt anemi (blodbrist) eller lågt D-vitaminvärde. Kan ha flaggats för vid årlig hälsoundersökning, fysiologisk screening eller ha upptäckts vid annan vårdgivare och kommit till förbundets kännedom.

### **Möjliga alternativ för bedömning/behandling**

- Genomförande av årlig fysiologisk screening
- Genomförande av årlig hälsoundersökning
- Rekommendation/remiss till egen listad vårdcentral för uppföljning.
- Rekommendation/remiss till specialistenhet för utredning.

### **Möjliga beslut**

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation.

- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

#### **Åtgärder efter beslut**

- Vid misstänkt hjärtproblematik bromsa/stoppa träning omedelbart och följ upp att gymnast kommer till specialistenhet för utredning/uppföljning.
- Vid övriga problematiker - följ upp att gymnast kommer till utredning/uppföljning.
- Meddela landslagschef, förbundskapten och ledare i hemmaföreningen.