

Tidlig diagnostik netværket, grp 2: Optimal nutritional strategies during rehabilitation of muscle strain injuries

Institution

Institut for Idrætsmedicin, ortopædkirurgisk afdeling og Fysioterapi afdeling, Bispebjerg hospital

Team Danmark PoC

Marlene Søby Vestergaard, fysioterapeut, mail: msve@teamd danmark.dk

Hovedvejleder

Peter Magnusson, Professor, p.magnusson@sund.ku.dk

Projektmedarbejdere, estimeret omfang

Kenneth Mertz, postdoc.

Projektperiode

01.01.2020-31-12-2023

Projekt-resume

Akutte muskelskader (fibersprængninger) udgør et stort klinisk problem for både professionelle idrætsudøvere og motionister, og risiko for gentagende skadesforløb efter en første skade er betydelig. Selv om muskelskader er en af de hyppigst forekommende idrætsskader i eksplosive idrætter som fodbold, badminton, og atletik, er viden omkring optimale kost- og genoptræningsstrategier efter muskelskader meget begrænset. Efter en muskelskade ses et tab af muskelmasse i den skadede muskel, som kan være en vigtig faktor i forhold til udviklingen af re-skader. Under andre typer genoptræningsforløb efter fx korsbåndsskade, har proteintilskud vist sig til at øge effekten af genoptræningen. Det er dog endnu ikke undersøgt om proteintilskud under genoptræningen umiddelbart efter en muskelskade, kan mindske tabet af muskelmasse og styrke.

I dette forsøg inkluderes amatøratleter og deles op i én af 2 behandlingsgrupper, som begge vil få et genoptræningsprogram af 12 ugers varighed og modtage kosttilskud 2 gange dagligt. Den ene behandlingsgruppe vil modtage proteintilskud, mens den anden gruppe vil modtage samme energimængde i et placebo-tilskud. Der vil regelmæssigt blive taget MR billeder for at dokumentere helingsforløbet. Derudover udføres styrketest undervejs for at monitorere musklens funktionsevne undervejs. Forsøgets primære effektmål er ændringerne i muskelstørrelse fra skadens indtruffen til efter de 12 ugers genoptræning. Derudover undersøges sekundært ændringer i muskelstyrke, muskelsammensætning (ud fra MR-skanningerne), samt tiden det tager deltagerne at vende tilbage til sport og om dette er forbundet med re-skader indenfor et år.