

MTB bølgen som risikofaktor

Guðrún Guðmundsdóttir

Overlæge

Neurokirurgisk afdeling Aarhus

Universitetshospital

- Voldsom øgning af udøvere af sporten
 - USA 1983-1992 øgning fra 200.000 til 25 millioner
 - Olympisk sportsgren fra år 2000
 - 2013 var 18% af alle solgte cykler MTB
 - 2011: 180.000 danske udøvere
 - 8/9 er mænd, 30-55 år



**Antal tilskadekomne efter uheld med mountainbike/BMX-cykel
Behandlet på de fynske skadestuer OUH Odense eller Svendborg
i perioden 2008 – 2014 + 1.halvår 2015**

Tallene er udtrukket fra tekster i skadestueregistreringen, der er søgt på teksterne "mountainbike" og "BMX"

Trafikulykke	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	1.halvår 2015	Total
ja	1	3	2	7	9	10	14	9	55
nej	33	49	48	48	64	78	107	65	492
Total	34	52	50	55	73	88	121	74	547

Kildeangivelse: Ulykkes Analyse Gruppen OUH

Skadestuen i Odense har et optageområde der svarer til omkring 5% (ca. 260.000) af Danmarks befolkning

Forventelige skader i Odense 150 i 2015 og hvis vi overfører det til hele landet omkring 3000 tilskadekomne.

- Hyppigste skader
 - Overfladiske sår
 - Brud på håndled
 - Brud på kraveben
 - 60-70% af alle cykel skader.
- 100 timer på mountain bike udløser 4.3 skader (alt inklusive)
 - Kilde: Mountain bike injuries – review. British Medical Bulletin. 2008



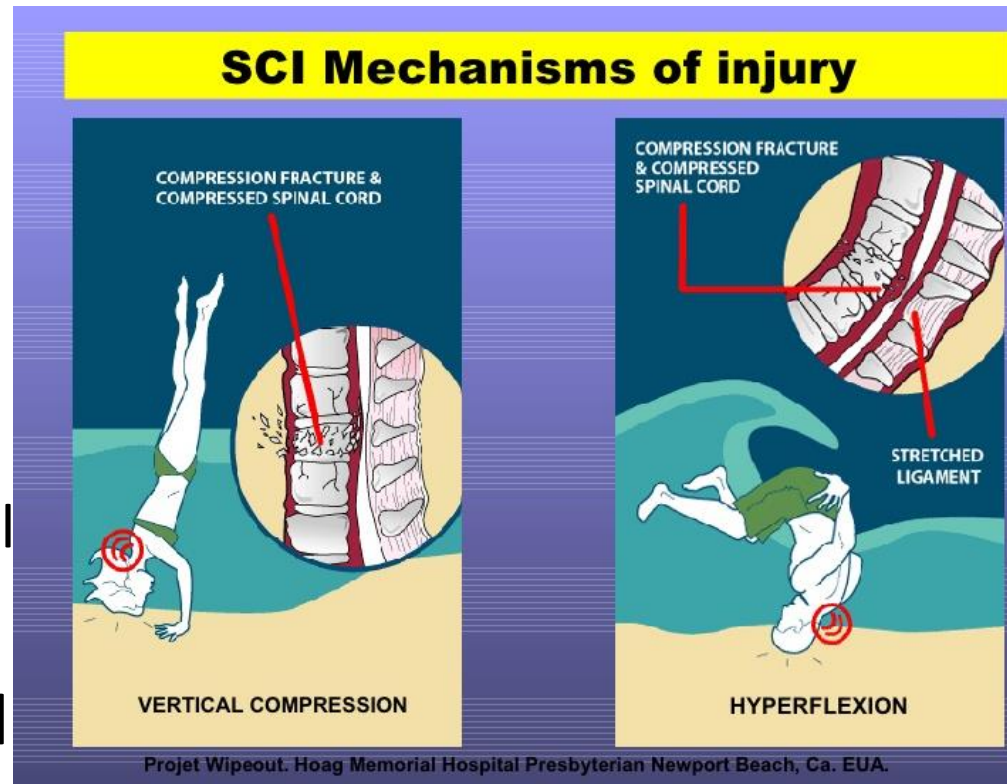
Alvorlige skader !

- Rygmarvsskader
 - Alvorlige
 - Store omkostninger for patient, familie og samfund.
 - I Danmark stabilt antal skader, ændret skadesmekanisme, stort antal tilskadekomne efter mountainbike.

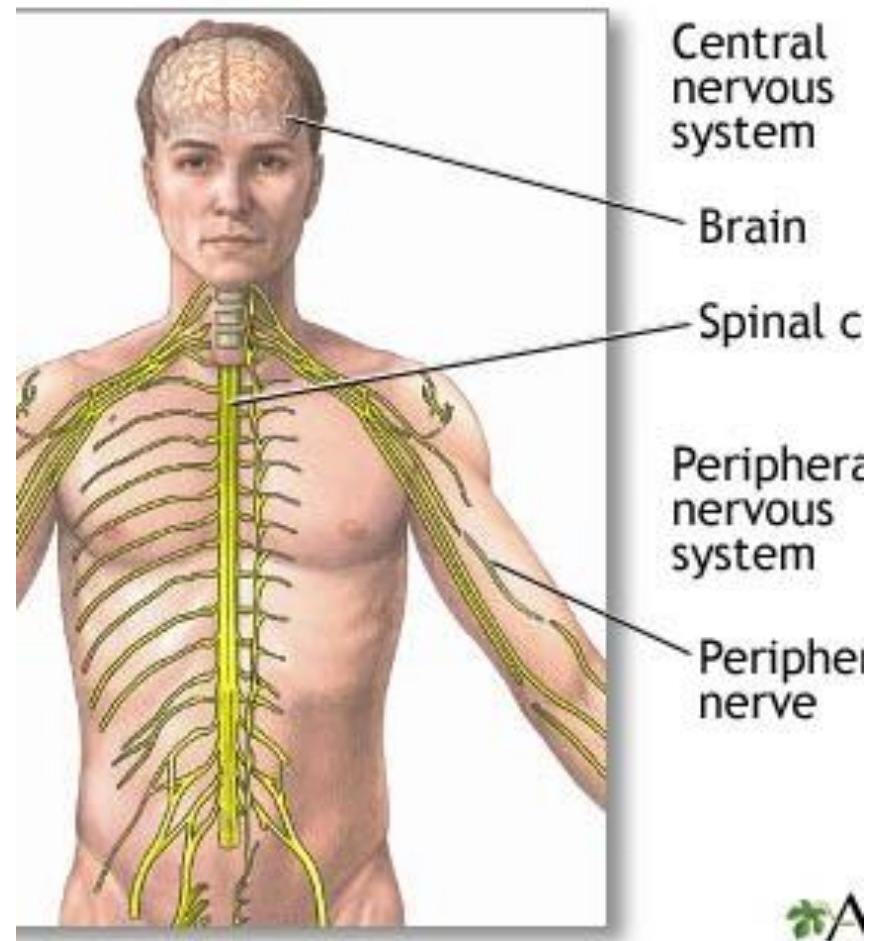


Hvorfor ser vi de her skader ved MTB?

- Skaderne sker ved hurtig opbremsning
 - ”skoven kommer i vejen”
- ”ældre” udøvere
 - Smallere rygmarvskanal
 - knogleskørhed
- Skader på knogler med eller uden skade på rygmarven



- Rygmarven
 - Den store "ledning" fra hjernen til lemmerne.
 - Skadernes omfang styres af lokaliseringen
 - Lammelser, manglende følesans, impotens, manglende kontrol over vandladning eller afføring,
 - vejrtrækning



- Neurokirurgisk afdeling AUH – har landsdelsfunktion for rygmarvsskader.
- 2.3 millioner.
- 22-25 rygmarvsskader hvert år.



- Demografi af skadede ændret fra unge mænd til mænd 40-60 år.
- Tilskadekomne fra Mountain Bike:
 - 2013 – 20% af
 - 2014 – 15%
 - 2015 – 20%.
- Har ikke pålidelige tal for rygskade uden lammelser forventet x3-4



Tiltag

- Øget viden og fokus
 - Hvem kommer til skade?
 - International data viser
 - Uøvede
 - Mænd
 - 30-50 år
 - Vi ser det samme
 - Samarbejde med ulykkes analysegruppen OUH



Beskyttelse?

- Beskyttelse
 - Helm
 - Færre hovedtrauma
 - Uændret rygtrauma
 - Rygskjold?
 - Færre rygmarvsskader ved prof. Snowboarding, lignende situation.
 - Vi ved at f.eks. Håndledsbeskyttere gør stor forskel
 - Færre alvorlige trauma i motorcross hvor de bruges regelmæssigt.



- Baner
 - Bedre mærkninger
 - Skiltning
 - ”Bedre baner”
 - Flere baner for begyndere



VELKOMMEN TIL DET RØDE SPOR I HARESKOVENE

Naturstyrelsen har anlagt en 26 km lang MTB-rute, også kaldet "det røde spor", gennem Jonsstrup Vang, Lille og Store Hareskov, Bøndernes Hegn, Frederiksdal Storskov (som er privat ejet) og Nørreskov. MTB-ruten giver dig mulighed for at kombinere fysisk udfoldelse med en naturoplevelse i den smukke skov.

Vis hensyn når du cykler i skoven

1. Sæt farten ned, når du møder andre skovgæster.
2. Gør roligt og venligt opmærksom på, at du gerne vil forbi.
3. Skæm ikke dyrene og værn om træer og planter.
4. Det anbefales at køre på det officielle MTB-spor. Det er dog tilladt at køre på græsletter og andre stier. Undgå ridsstier, skispor og den markerede gule vandre rute.
5. I våde perioder bør steder med bløddområder undgås.
6. Køk ikke på fortidsminder (gravhøje, hulveje og stendiger m.v.) – det er ulovligt.
7. Smid ikke dit affald i skoven.

DET RØDE SPOR

Længde:	26 km
Højdemeter total:	280 m
Singletrack:	90%
Anslået køretid motionsrytter:	2,5 til 4 timer
Anslået køretid elstyrt:	1,5 til 2,5 timer

SIGNATURFORKLARING

- MTB spor
- 🔥 Bålplads
- 🚲 Cykel service
- P Parkering
- 🐕 Hundeskov
- 🏠 Medborgerhuset Annegården
- 1 Mordor
- 2 Ries kurver
- 3 Kolle Kolle slugten
- 4 Kælkebakke 1
- 5 Kælkebakke 2
- 6 Arnes bakke



Uddannelse/information

- Almen bevidsthed om sportens udfordringer
 - Sikkerhedskurser
 - Information ved køb af cykel?
 - Andet?
-
- LAD OS ARBEJDE SAMMEN

