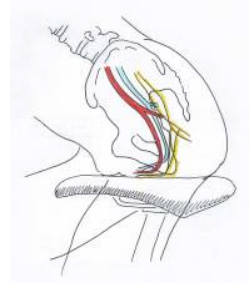


Saddelsår mm.



Bagsiden af Pariserturen

Mange nye TEAM Rynkeby cyklister, der er kommet ind i projektet uden den store cykelerfaring, bekymrer sig for skader i saddeleregionen på turen til Paris, og efterspørger råd om forebyggelse og håndtering af sådanne skader.

TEAM Rynkeby København holdet gennemførte i 2013 HIP-projektet (HIP = **H**elskindet **I** Paris) med det formål at afdække forekomst af hud-skader på turen til Paris, skadernes betydning for livskvaliteten undervejs og hvilken forebyggelse man med et lægeligt udgangspunkt kan anbefale.

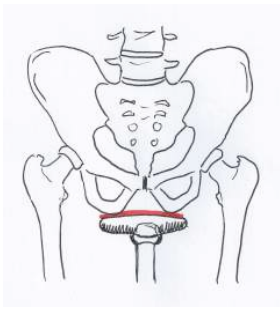
Forekomst og betydning

Fra den lægevidenskabelige litteratur ved man at langdistance cykling indebærer risiko for alvorlige skader i saddeleregionen. Forskellige undersøgelser har vist at:

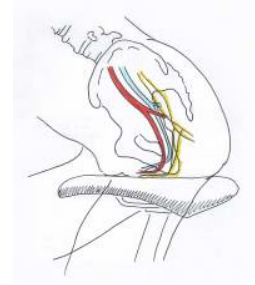
- Mere end 50% af langturscyklister oplever symptomer i form af smerte eller føleforstyrrelser i mellemkødet efter cykling.
- Mere end 20% af langturscyklister af begge køn oplever føleforstyrrelser i mellemkød og kønsorganer efter cykling.
- Mere end 10% af mandlige langturscyklister oplever impotens efter cykling.
- Sædkvalitet synes reduceret hos mænd der cykler meget.
- Der er talrige rapporter om smertefulde sår, udslet og hudinfektioner i mellemkød og på baller efter cykling.

TEAM Rynkeby København holdets HIP-projekt i 2013 viste at

- 50% af deltagerne havde mindst én dag med rigtigt ondt i saddeleregionen
- 40% af deltagerne udviklede overfladiske sår i saddeleregionen under turen
- Saddelsmerter/sår var den mest betydende faktor for livskvalitet undervejs til Paris



Saddelsår mm.



Hvorfor opstår skader

Hvis man vil forebygge og behandle skader i saddeleregionen må man gøre sig klart hvorfor symptomer og skaderne opstår. Der er mange medvirkende faktorer

Belastning af huden

- Friktion, hud/hud, hud/tekstil
- Fugt, sved/regnvejr
- Varme
- Kemi der skader huden; kropsvæsker, smøremidler, medikamina der kan skabe hudreaktion/skade/smerte
- Tryk, blod/iltmangel

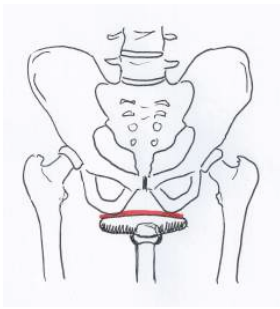
Belastning af strukturer under huden

- Tryk, træk og friktions-belastning på nerver
- Tryk på svedkirtler, øger risiko for infektion
- Tryk på blodkar, medfører nedsat blodomløb
- Varme, mulig baggrund for nedsat sædkvalitet (infertilitet)

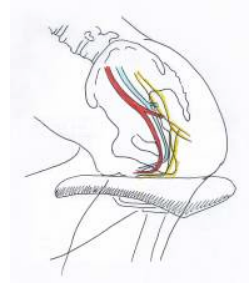
Status før belastning

- Tynd, arret eller skrøbelig hud øger risiko for skader (menopause)
- Gentaget belastning i lang tid og i mange dage øger risiko for skader

Meget af ovenstående er akutte skader der svinder indenfor en kortere periode efter belastnings ophør, men nogle skader kan være blivende.



Saddelsår mm.



Forebyggelse

Et centralt element i forebyggelse af skader i saddeleregionen under og efter langturscykling er aflastning. På en tur med 150-200 km i sadlen dagligt i en uge er belastningen stor og mulighed for aflastning lille. Vilkår for heling af skader undervejs er derfor ikke super gode og forebyggelse bliver meget vigtigt.

Hovedprincipper

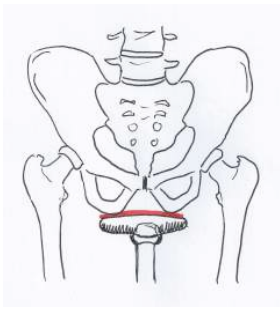
- Man skal sidde på siddeknogleren og ikke på mellemkødet
- Man skal ikke belaste nøjagtigt samme sted unødigt meget eller hele tiden
- Tiden hvor man ikke er i sadlen skal bruges bedst muligt til restitution

Udstyr

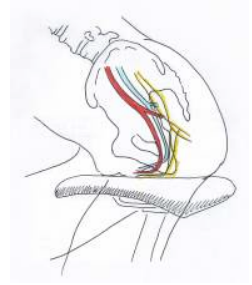
- Sidepuden i cykelbukserne skal dække siddeknoglerne bagtil og ikke være for stor fortil så der skabes friktion og/eller tryk på mellemkødet.
- Sadlen skal bære bred nok til at sikre at siddeknoglerne ikke glider ned på hver sin side så trykket tages af mellemkødet. Sadlens udformning, vinkling (næsen op/ned), placering fremad/bagud og højde skal være afpasset så den foroverbøjede kørestilling ikke skaber tryk på mellemkødet.

Træning – km i mellemkødet

- Sadeltræning er enormt vigtigt før langtur på cykel. Indlysende for at opnå styrke, kondition og tilvænning til at kunne gennemføre. Træning skaber også mulighed for afdækket problemer med rutine og kørestil der ukorrigeret kan give problemer undervejs (udstyr, cyklens indstilling, kørestil eller rutine)
- Kørestil – for mellemkød som for hænder, nakke, lænd og ben er det vigtigt at man udvikler en kørestil hvor man regelmæssigt skifter stilling så belastningen flyttes rundt. For kontakten med sadlen kan det f.eks. være fint at rejse sig op engang imellem eller bare at sættes sig lidt tilbage på sadlen og langsomt glide frem.



Saddelsår mm.

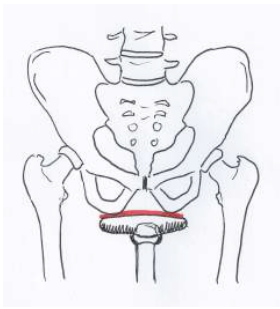


Rutine – Hav den klar og hold dig til den

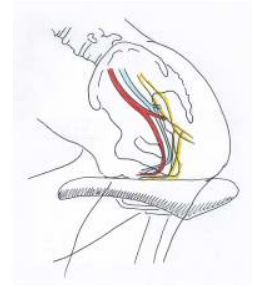
- Smøring – Buksefedt anvendes for at nedsætte friktionen hud/hud og hud/tekstil. Findes i mange afskygninger, kølende og med desinficerende elementer. Vigtigst er før langturen at finde et produkt der virker for én og så holde sig til det. Der er altid risiko for uforlidelighed/hudreaktion ved anvendelse af et nyt produkt, undgå derfor skift lige før eller under langturen.
- Rene cykelbukser hver dag – vask cykelbukserne hver dag og skift evt. imellem cykelbukser med forskellig siddepude så belastning og syninger/svejsninger i sidepuden flyttes lidt rundet fra dag til dag.
- Begræns belastning af huden – når dagens cykeltur er overstået er det smart at få cykelbukserne af og få vasket og tørret huden i sæderegionen.
- Hudpleje imellem cykelture – sund fornuft foreskriver rent, løstsiddende tøj som f.eks. kilt eller tyrkerbukser. Nogen anvender talkum til tørring og creme for at klargøre huden til morgendagens cykeltur. Vigtigt er at have sin rutine på plads og ikke unødigt afprøve nye midler undervejs på langturen.
- Hav en plan for hvordan du udskyder eller håndterer menstruation undervejs. Hvis du ikke i forvejen tager p-piller kan det være smart at indstille cyklus et par perioder før afgang – så slipper du for medicinering og eventuelle bivirkninger under turen.

Status ved start

- Forbehandling – det kan være en fordel at forbehandle nogle tilstande, tænker f.eks. på lokal østrogenbehandling til postmenopausale kvinder. Tag det op med din læge i god tid.
- Skadesfri – tag det op med din læge hvis du udvikler skader under træningen. Hvis du er velforberedt og skadesfri før start, har du de bedste forudsætninger for en lykkelig langtur.



Saddelsår mm.



Hø på stængerne – eller i mellemkødet ?

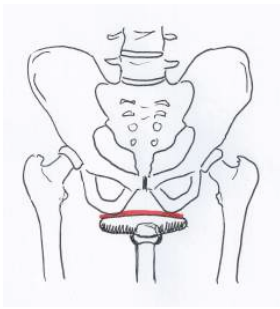
Behåring - er det en god eller en dårlig ting ? Altså en god ting hvis behåring beskytter imod skader og en dårlig ting hvis hår i mellemkødet medfører øget risiko for hudproblemer. Hvis det sidste er tilfældet, hjælper det så at fjerne hårene ?

Der er ingen der ved om megen naturlig hårvækst i sadde-regionen beskytter imod skader eller øger risiko for skader. Der er derfor intet grundlag for generel anbefaling af hårfjernelse for at forebygge skader. Tværtimod må man forvente øget risiko for hudproblemer hvis man høster hårvæksten umiddelbart før langturen.

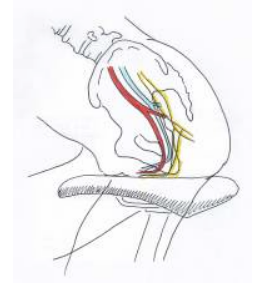
Dette uanset hvilken af de mange metoder man anvender til at fjerne hår. Hårene kan jo skæres af ved roden ved barbering, opløses kemisk ved roden med hårfjerningskrem eller hårene kan trækkes ud ved hjælp af voks, sukkerbelægninger, maskine (epilering) eller en snoet tråd (threading). Der er vist også en afbrændingsmetode. Fælles for alle metoder er at huden skades, ofte er der også en synlig hudreaktion efter hårfjernelse. Det er altså før man overhovedet har sat sig på cyklen og det medfører at risiko for yderligere skade og for hudinfektion øges under cykelturen. Dertil kommer, at flere metoder medfører risiko for indgroede hår der ikke er spændende at sidde på og som ud over smerte kan udløse problemer i form af sår og infektion. Endelig må man imødesee problemer med stubbe hvis man ikke fjerner hårene kort før cykelturen og/eller vedligeholder undervejs.

Af disse grunde er det nok ikke en god ide at fjerne hårvækst i sadde-regionen med mindre hårvæksten har givet problemer som sår og /eller infektion. For så kan det være at gevinsten ved hårfjernelse er større end den risiko den indebærer.

For de der rutinemæssigt fjerner hårvækst i dette område (æstetik, religion,...) er der ingen grund til panik. I så fald er man jo fortrolig med den metode man bruger og de hudreaktioner den udløser. Fordi manglende vedligehold medfører stubbe er det nok smart bare at fastholde sin rutine.



Saddelsår mm.



Buksefedt - Hudpleje

Er det nødvendigt at smøre ?

Nogle professionelle cykelryttere smører ikke, andre gør. Det samme gælder motionister der ofte kører kortere distancer. Nogle ryttere smører kun når de skal køre lange etaper – f.eks. mere end 50-100 km. De der ikke smører mener ikke det er nødvendigt at smøre, kun få mener smøring skader.

TEAM Rynkeby Københavnerholdets HIP-projekt i 2013 viste at sårskader i sadelregionen hos en velforberedt gruppe langturscyklister først opstod på 3. dagen og at de havde stor betydning for livskvaliteten undervejs.

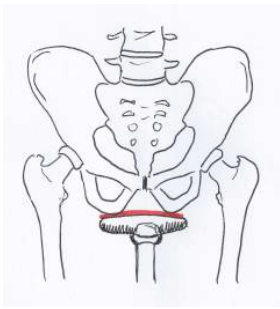
Anbefaling: Fordi vi kører lange etaper i mange dage i træk og fordi der ikke er grund til at tro at smøring skader, anbefales debutanter at anvende smøring i sadelregionen under etapeløbet til Paris.

Hvad skal man smøre med ?

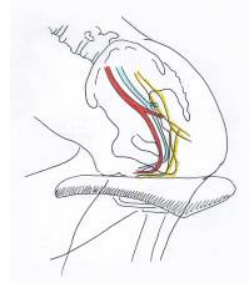
Der er meget varierende hvilke smøre- eller hudpleje midler der anvendes og der er mange rapporter om gode resultater med vaseline, kopattesalve, hudplejeprodukter af forskellig art og chamoix cremer. Sidstnævnte er udviklet specielt til formålet og nogen af disse produkter indeholder kølende og/eller desinficerende stoffer.

Der findes ikke noget direkte evidensgrundlag for at anbefale ét produkt frem for et andet. Man er derfor henvist til at forlade sig på andres erfaringer, kendskab til skadernes natur og hvad der udløser dem. Hvis man selv har god erfaring med et bestemt produkt, er det smart at holde sig til det. I alle tilfælde er det vigtigt at finde frem til et produkt og en rutine der virker for en selv, før man tager af sted til Paris

Anbefaling: Vælg det produkt du selv føler mest for og sørg for at få afprøvet produkt og rutine før afgang til Paris. På grundlag af skadernes natur og hvad der udløser dem anbefaler vi debutanter først at afprøve almindelige fedtholdige hudplejemidler. Dette på grundlag af erfaring for at de ikke virker ringere end andre smøremidler, fordi hudplejemidler netop er udviklet og testet til behandling af belastet hud, fordi nogle hudplejemidler er uden stoffer der



Saddelsår mm.



kan virke lokalirriterende, allergifremkaldende eller hormonforstyrrende, fordi indholdsstoffer ofte er klart deklareret og fordi nogle hudplejemidler også kan anvendes i restitutionsfasen imellem etaperne. I TEAM Rynkeby Københavnerholdets HIP-projekt i 2013 blev Decubal Lipid Cream 70% velvilligt sponsoreret af producenten Actavis. Vi ved ikke hvor mange der anvendte Decubal Lipid Cream 70% på turen, men der var ikke et eneste tilfælde af dybe sår blandt de 51 deltagere.

Hvor og hvornår skal man smøre ?

Anbefalinger fra HIP-undersøgelsen:

Før etapen

Smør din siddepude

- Der hvor siddeknoglerne belaster
- På det smalle stykke foran der kommer i kontakt med mellemkød og inderlår
- Smør godt i svejsninger/syninger (kan gnave huller i huden)
- Tag cykelbukserne på så sent som muligt inden afgang



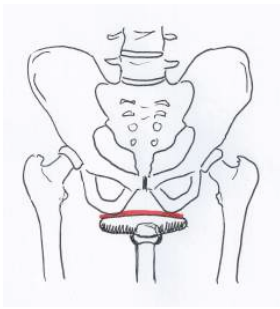
Smør dig selv

- I folden imellem ben og mellemkød
- Selve mellemkødet
- Huden på ballerne der har saddekontakt, specielt over siddeknoglerne

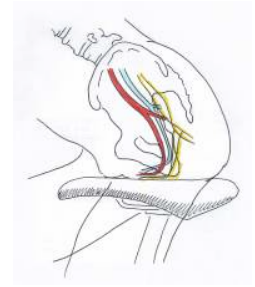
Under etapen

Efter behov, f.eks midt på dagen kan der suppleres med smøring

- I folden imellem ben og mellemkød



Saddelsår mm.



- Selve mellemkødet
- Huden på ballerne der har saddekontakt, specielt over siddeknoglerne

Efter etapen

Hudpleje efter turen

- Vask hele sæderegionen med mild sæbe
- Tør godt og grundigt
- Check i spejlet om der er sår
- Smør røde områder med Decubal Lipid Cream 70%
- Hvis du har sår skal du lade dem tørre og diskutere behandling med din TEAM læge
- I alle tilfælde bedst med løst og luftigt tøj