



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

BFY330-O-2021-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	07-05-2021 09:00	Termin:	2021 VÅR
Sluttdato:	14-05-2021 14:00	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
Flowkode:	203 BFY330 1 O 2021 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.: 355

Informasjon fra deltaker

Antall ord *: 7610

Egenerklæring *: Ja
Jeg bekrefter at jeg har Ja
registrert
oppgavetittelen på
norsk og engelsk i
StudentWeb og vet at
denne vil stå på
vitnemålet mitt *:

Gruppe

Gruppenavn: (Anonymisert)
Gruppenummer: 40
Andre medlemmer i gruppen: Deltakeren har innlevert i en enkeltmannsgruppe

Jeg godkjenner autalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

BACHELOROPPGAVE

Massasje som restitusjonsfremmende behandling
av idrettsutøvere – en kvalitativ studie

Massage as a treatment to improve recovery
amongst athletes – a qualitative study

Kandidatnummer 355

Bachelorprogram i fysioterapi
Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Institutt for helse og funksjon
Veileder: Janiche Helen Pedersen
Innleveringsdato: 14.05.21

Antall ord: 7610

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Sammendrag

Kandidatnummer: 355

Kull: F18, våren 2021

Tittel: Massasje som restitusjonsfremmende behandling av idrettsutøvere – en kvalitativ studie

Formål: Hensikten med prosjektet var å undersøke hvordan fysioterapeuter tar i bruk massasje i restitusjonsarbeid, hvilke kunnskaper de sitter på som forskningen til nå ikke har klart å forklare, og om det ut ifra kunnskapsbasert praksis har nytteverdi for utøverne.

Problemstilling: *«Hvilke erfaringer har fysioterapeuter med massasje som fysisk virkemiddel i restitusjonsfremmende behandling av idrettsutøvere?»*

Metode: For å besvare problemstillingen ble kvalitativ metode benyttet. En fysioterapeut har blitt intervjuet ved bruk av semistrukturert intervjuguide. Data ble analysert med utgangspunkt i systematisk tekstkondensering.

Resultat: Fire kategorier ble utviklet, og disse er 'Massasje i restitusjonsarbeid'; 'Massasje som tiltak for toppidrettsutøvere'; 'Massasje som supplement til aktive tilnærminger' og 'Massasjens plass i kunnskapsbasert praksis'.

Massasje er forbeholdt eliteutøvere, og brukes i perioder med ekstra høy belastning, mellom innledende konkurranser, og i situasjoner hvor behandlingen fungerer som en betryggende rutine. Massasje er et supplerende verktøy, som til tross for psykologiske komponenter og fravær av ekstra treningsbelastning, verken erstatter, eller går utover grunnleggende restitusjonstiltak som søvn, kosthold og kvalitetshvile.

Konklusjon: Studien har gitt innsikt i én fysioterapeut sine holdninger og erfaringer, som sammen med tidligere forskning kan argumentere både for og imot massasje som restitusjonsfremmende tiltak. Ytterligere forståelse av massasjens nytteverdi i lys av modellen for kunnskapsbasert praksis, krever i tillegg til flere fysioterapeuter, i fremtiden også innhenting av utøvernes egne erfaringer.

Nøkkelord: Massasje, restitusjon, idrett

Abstract

Candidate number: 355

Class: F18, spring 2021

Title: Massage as a treatment to improve recovery amongst athletes – a qualitative study

Aim: The purpose of the project was to investigate how physiotherapists use massage in recovery work, what knowledge they have experienced that previous research has so far struggled to explain, and if massage seen through the evidence-based practise model can be useful for athletes.

Research question: *“What experiences do physiotherapists have with using massage as a treatment to improve recovery amongst athletes?”*

Method: To answer the research question, qualitative method was used. One physiotherapist was interviewed using a semi-structured interview guide. Data was analysed based on systematic text condensation.

Results: Four categories were generated, and these are 'Massage as a method in recovery work'; 'Massage as treatment for elite athletes'; 'Massage as a supplement to active approaches' and 'Massage and evidence-based practice'.

Massage is reserved for elite athletes, and is used during periods with increased load, between initial competitions, and in situations where the treatment acts as a reassuring routine. Massage is a supplementary tool which, despite psychological components and the absence of additional training load, neither replaces, nor goes beyond basic recovery measures such as sleep, diet, and quality rest.

Conclusion: The study has provided insight to one physiotherapist's perspective and experiences, which together with previous research can argue both for and against massage as a recovery-promoting measure. Further understanding of the benefits of massage considering the model of evidence-based practice requires, in addition to several physiotherapists, in the future also obtaining the athletes' own experiences.

Key words: Massage, recovery, sports

Innhold

Begrepsavklaring.....	7
1.0 Innledning.....	8
1.1 Bakgrunn og valg av tema	8
1.2 Tidligere forskning på området	8
1.3 Hensikt og problemstilling	10
2.0 Teoretisk grunnlag.....	11
2.1 Kunnskapsbasert praksis	11
2.1.1 Forskningsbasert kunnskap.....	12
2.1.2 Erfaringsbasert kunnskap.....	12
2.1.3 Brukerkunnskap og brukermedvirkning	12
2.1.4 Kontekst.....	12
2.2 Restitusjon	13
2.2.1 Forholdet mellom belastning og restitusjon.....	13
2.2.3 Restitusjon, tidsaspektet og ulike tilnæringsmåter	14
2.2.5 Måling og kartlegging av restitusjon	15
2.2.6 Valg av restitusjonstiltak	16
2.3 Massasje.....	17
3.0 Metode.....	18
3.1 Innsamling av datamateriale	18
3.1.1 Valg av design.....	18
3.1.2 Innhenting av fysioterapeutiske erfaringer	18
3.1.3 Informanten	19
3.1.4 Forberedelse til intervju.....	19
3.1.5 Gjennomføring av intervju	19
3.2 Bearbeiding av data.....	20
3.2.1 Transkripsjon	20
3.2.2 Analyseprosessen	20

3.3	Etiske betraktninger	21
4.0	Metodediskusjon	22
4.1	Valg av metode	22
4.2	Forforståelse	22
4.3	Valg av informanter.....	23
4.4	Gjennomføring av intervju.....	24
4.5	Bearbeiding og tolkning av data	24
4.6	Etiske betraktninger	25
5.0	Resultater	26
5.1	Massasje i restitusjonsarbeid.....	26
5.2	Massasje som tiltak for toppidrettsutøvere	27
5.3	Massasje som supplement til aktive tilnærminger	28
5.3.1	Muskellengde.....	28
5.3.2	Fjerning av laktat	29
5.4	Massasjens plass i Kunnskapsbasert praksis	29
6.0	Diskusjon	31
6.1	Massasje i restitusjonsarbeid – Hvem bruker det, og hvem kan ha nytte av det?	31
6.2	Når skal en benytte seg av massasje i arbeid med toppidrettsutøvere?	33
6.3	Massasje som supplement til aktive tilnærminger	34
6.4	Massasjens plass i kunnskapsbasert praksis	35
6.4.1	Forskningsbasert kunnskap.....	35
6.4.2	Erfaringsbasert kunnskap.....	36
6.4.3	Brukerkunnskap og brukermedvirkning	36
6.4.4	Kontekst.....	36
7.0	Oppsummering og implikasjoner for praksisutøving.....	37
8.0	Referanseliste	38
9.0	Vedlegg	41
	Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD.....	41
	Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse	43

Vedlegg 3: Intervjuguide.....46

Vedlegg 4: transkripsjon intervju.....48

Oversikt over figurer

Figur 1: Kunnskapsbasert praksis.....11

Figur 2: Restitusjonstrappen.....16

Begrepsavklaring

Fatigue: Utmattelse, tretthet (Norsk helseinformatikk, 2021).

Homeostase: Organismens opprettholdelse av konstante og stabile fysikalsk-kjemiske forhold i det væskemiljøet som omgir de enkelte celler, det såkalte «indre miljø» (Holck & Hauge, 2020).

Laktat: Det normale endeproduktet ved anaerob nedbrytning av glukose (Norsk elektronisk legehåndbok, 2019)

Muskeltonus: Vedvarende, normale og ubevisste spenningen i en hvilende muskel (Holck, 2021).

Vasodilatasjon: Utvidelse av blodårer som fører til økt blodgjennomstrømning til vevet (Mørland, 2021).

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn og valg av tema

Massasje er en behandlingsform med lange tradisjoner innenfor fysioterapien, og antas å stamme fra et naturlig og intuitivt behov for å gni et smertefullt område av kroppen (Hauswirth & Mujika, 2013, s. 111). Behandlingsformen går ut på å bearbeide underhudsvev og muskulatur med spesielle håndgrep (Mæhlum, 2020), og har til hensikt å fremme helse og velvære (Poppendieck et al., 2016). Videre behandler massasje smerter og sykdommer i muskel- og skjelettsystemet (Austad, 2017), løsner opp i muskulatur, bedrer lymfe- og blodgjennomstrømming, og virker som avslappende behandling ved psykiske spenningstilstander (Mæhlum, 2020).

Massasjens plass og holdninger i fysioterapien har vært varierende, fra å være en dypt respektert behandlingsform, til å bli omdiskutert og møtt med skepsis (Bunkan & Schultz, 2017, s. 24). Til tross for å være en omdiskutert behandlingsform, er massasje ifølge Norsk fysioterapeutforbund (Norsk Fysioterapeutforbund, 2021a, 2021b) inkludert i flere deler av faget, med en spesielt viktig rolle innenfor psykomotorisk fysioterapi og idrettsfysioterapi. Innenfor idrettsfysioterapi er massasje mest utbredt som restitusjonstiltak hos eliteutøvere, men grunnet økende interesse på amatørnivå, skapes en massasjeindustri som omsetter for flere titalls millioner (Davis et al., 2020, s. 1). Blant eliteutøvere kan Olympiatoppen (Lea, 2020), fortelle om en stor andel norske toppidrettsutøvere som benytter seg av massasje, noe som er både tid- og ressurskrevende, og gjøres i forbindelse med både trening og konkurranse.

1.2 Tidligere forskning på området

Den utbredte bruken av massasje har manglende naturvitenskapelig begrunnelse og forskningsevidens. Selv om anvendelse av vitenskapelige prinsipper i en individ- og situasjonsavhengig metode som massasje både er krevende (Bunkan & Schultz, 2017, s. 66) og medfører metodiske utfordringer for forskeren (Hemmings, 2001), finnes det likevel omfattende forskning på området. Denne forskningen kommer derimot fram til varierende, begrensede og uklare effekter, som gjør det vanskelig å rettferdiggjøre utbredt bruk av massasje som restitusjonstiltak (Poppendieck et al., 2016).

En faggruppe satt sammen av Olympiatoppen har, etter en nøye gjennomgang av vitenskapelig dokumentasjon, konkludert med at massasje ikke øker blodgjennomstrømning i muskulaturen, heller ikke reduserer laktat raskere enn i hvile, og gir ingen klinisk nytteeffekt med hensyn til å redusere muskelspenninger (Lea, 2020). Davis et al. (2020) publiserte en systematisk oversikt innenfor temaet massasje og restitusjon, og konkluderte med at massasje verken har effekt på forbedring i utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet eller fatigue hos idrettsutøvere. Videre fant Torres et al (2012), at effekten av massasje på anstrengelsesutløste muskelsmerter er for lav til å være av klinisk relevans, og det finnes foreløpig kun antydninger på at massasje etter trening modulerer enkelte immunparametere (Tejero-Fernández et al., 2015).

I en systematisk oversikt fra 2016 konkluderer Poppendieck et al (2016) med at massasje kan være et relevant tiltak ved kortsiktig restitusjon etter trening med høy intensitet. Davis et al (2020) fant at effekten massasje har på reduksjon i muskel-stølheth og økt fleksibilitet er statistisk signifikant, og Dupuy et al (2018) fant at massasje ga større utslag enn tiltak som aktiv restitusjon, kompresjonstøy, vann- og kuldeterapi på de samme faktorene som over.

1.3 Hensikt og problemstilling

Å være fysioterapeut innebærer å etterstrebe kunnskapsbasert praksis, en praksis hvor en som terapeut tar faglige avgjørelser basert på systematisk innhentet forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og pasientens ønsker og behov i en gitt situasjon (Jamtvedt et al., 2015, s. 21). Vitenskapelig evidens alene kan ikke gi svaret på hva som er best for hver enkelt pasient, men en må legge til erfaringer fra både terapeuter og pasienter (Hay et al., 2008). Skal en forstå massasje som et kunnskapsbasert tiltak, bør man i tillegg til begrenset forskningsevidens, også ta hensyn til fysioterapeutiske erfaringer og pasientens preferanser.

Bruken av massasje som prestasjons- og restitusjonsfremmende behandling, er et fenomen jeg ønsker, og idrettsverden trenger å forstå bedre. Som fysioterapistudent ved Høgskulen på Vestlandet (HVL) har jeg bestått praktisk eksamen i massasje, blitt undervist i treningslære, og fått forståelse for viktigheten av å drive kunnskapsbasert praksis. Jeg føler meg likevel usikker og nysgjerrig på hvordan jeg som fysioterapeut kan forklare, forsvare og anvende massasje som virkemiddel i restitusjonsarbeidet til idrettsutøvere.

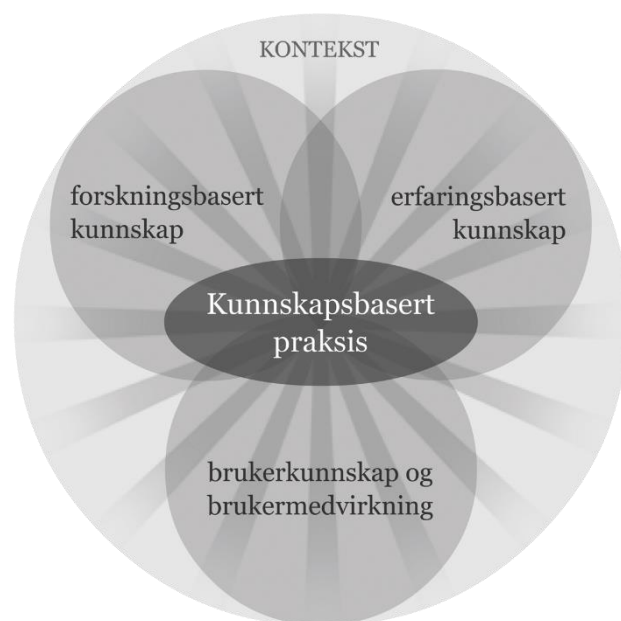
Hensikten med prosjektet er å undersøke hvorfor fysioterapeuter driver denne formen for behandling, hvilke kunnskaper de sitter på som forskningen til nå ikke har klart å forklare, og om det ut ifra kunnskapsbasert praksis har nytteverdi for utøverne. Jeg ønsker derfor i denne oppgaven å utforske følgende problemstilling: *Hvilke erfaringer har fysioterapeuter med massasje som fysisk virkemiddel i restitusjonsfremmende behandling av idrettsutøvere?*

2.0 Teoretisk grunnlag

Dette kapittelet omfatter innhentet kunnskap om temaene kunnskapsbasert praksis, restitusjon og massasje. Teorien baserer seg på litteratursøk ved bruk av søkeordene 'recovery/restitusjon', 'massage/massasje' og 'sports/idrett' på de medisinske databasene 'PEDro', 'SPORTDiscus', 'BMJ Best Practice' og 'Cochrane Library', samt høgskolebibliotekets søkeplattform 'Oria'.

2.1 Kunnskapsbasert praksis

Evidensbasert medisin oppsto tidlig i 1990-årene (Chang & Lee, 2018), og er et begrep som innenfor fysioterapi er bedre kjent som kunnskapsbasert praksis (KBP) (Eitzen et al., 2020, s. 50). KBP blir brukt for å sikre kvaliteten på helsetjenestene (Helsebiblioteket, 2021), og omhandler å ta faglige avgjørelser basert på systematisk innhentet forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap, og brukerkunnskap og brukervedvirkning i en gitt kontekst (Jamtvedt et al., 2015, s. 21). Til tross for at kunnskapskildene fremstår like store i den skjematisk fremstilte modellen, vektlegges de ulike kunnskapskildene nødvendigvis ikke likt i praksis (Jamtvedt et al., 2015, s. 29). Modellen kan videre utdypes slik:



Figur 1: Kunnskapsbasert praksis. Fra *Kunnskapsbasert fysioterapi metoder og arbeidsmåter*, av Jamtvedt, G., Hagen, K. B., & Bjørndal, A. (2015)

2.1.1 Forskningsbasert kunnskap

Forskningsbasert kunnskap blir sett på som en svært troverdig kilde, samtidig som inklusjon- og eksklusjonskriterier i studiene nødvendigvis ikke samsvarer med verken de biologiske (Eitzen et al., 2020, s. 53) eller de psykososiale aspektene til pasienter man behandler (Lindvåg, 2012). Utfallsmål er i stor grad tilknyttet individuelle behov, krav og verdier, og det er heller ingen regel som tilsier at praksis skal endres selv om forskningsbasert kunnskap tilsier det (Jamtvedt et al., 2015, s. 175).

2.1.2 Erfaringsbasert kunnskap

Erfaringsbasert kunnskap er en rask og betryggende informasjonskilde, men uten garantier for at verken du eller en kollega bedømmer korrekt, eller er à jour med nåtidens anbefalinger (Jamtvedt et al., 2015, s. 17).

2.1.3 Bruerkunnskap og brukervedvirkning

Brukermedvirkning er lovpålagt (Pasient- og brukerrettighetsloven, 1999) og skal sikre pasienter større muligheter til å påvirke helsetjenestene (Jamtvedt et al., 2015, s. 27). «Ingen beslutning OM meg uten MED meg» representerer pasientens stemme (Jamtvedt et al., 2015, s. 195). På en annen side kan en som helsepersonell stille spørsmål om hvorvidt pasienter verken ønsker, eller er i stand til å bidra i egne beslutninger (Jamtvedt et al., 2015, s. 28).

2.1.4 Kontekst

Strukturelle- og sosiokulturelle faktorer avspeiler miljøet og settingen hvor KBP skal tas i bruk, samtidig som det påvirker de ulike informasjonskildene hver for seg (Jamtvedt et al., 2015, s. 29).

2.2 Restitusjon

Begrepet restitusjon kommer fra latin og handler om 'bedring', 'normalisering' og det 'å bringe tilbake' (Kåss, 2020). Innenfor idretten blir begrepet tradisjonelt sett definert som «gjenopprettelsen av de fysiologiske forstyrrelser som er forårsaket av trening og konkurranser» (Virus, 1996), og bygger på en forståelse om at fysisk aktivitet og andre typer stress er med på å forstyrre den normale regulerte biologiske balansen kroppen innehar ved homeostase (Pacák & Palkovits, 2001). Restitusjon er en prosess som gjenoppretter kognitiv utmattelse og fysisk tretthet (Kellmann et al., 2019), og innebærer reparasjon av fysiologiske, emosjonelle, adferdsmessige, sosiale og psykologiske komponenter som over tid fører til reetablering av ytelsesevne og oppbygging av prestasjonskapasitet (Eitzen et al., 2020, s. 394; Kellmann, 2002, s. 10).

Restitusjon både har, og blir forsket mye på. Ettersom restitusjon er et mangfoldig begrep, er temaet neppe uttømmende. Det gjør ifølge Øvrebø (Kirkesæther, 2017) også videre forskning på restitusjon svært relevant for toppidretten.

2.2.1 Forholdet mellom belastning og restitusjon

For å sikre en optimal prestasjonsutvikling er utøvere avhengig av en best mulig balanse mellom belastning og restitusjon (Eitzen et al., 2020, s. 391; Hauswirth & Mujika, 2013, s. 7). Ved å belaste kroppen settes prestasjonsfremmende prosesser i gang, samtidig som den må kunne restituere seg ved å sette av tid til å bearbeide den fysiologiske og psykologiske totalbelastningen som treningsarbeidet medfører (Eitzen et al., 2020, s. 391; Meeusen et al., 2013). Blir belastning for høy og restitusjonen for lav, kan det over tid føre til overbelastningssymptomer med varighet på måneder eller år (Halson & Jeukendrup, 2004; Kuipers & Keizer, 1988; Meeusen et al., 2013), øke risiko for sykdom og skade (Drew & Finch, 2016) og i verstefall føre til en utøver som ikke fungerer i det hele tatt (Eitzen et al., 2020, s. 445).

2.2.3 Restitusjon, tidsaspektet og ulike tilnæringsmåter

På samme måte som de ulike biologiske systemene i kroppen bruker ulik tid på å restituere seg (Hauswirth & Mujika, 2013, s. 8), er det vanlig å dele inn ulike typer restitusjon ut fra et tidsaspekt. Bishop et al (2008) deler restitusjon inn i umiddelbar-, korttids- og treningsrestitusjon, basert på tidsintervallene millisekunder til tideler, sekunder til minutter, og timer til dager. Umiddelbar restitusjon foregår i løpet av millisekundene mellom muskelkontraksjoner, korttidsrestitusjon i sekundene og minuttene mellom intervaller eller sett på styrkerommet, mens treningsrestitusjon brukes som begrep for restitusjonen i timene og dagene mellom økter og konkurranser (Eitzen et al., 2020, s. 394).

Restitusjon kan videre deles inn i tilnæringsmåtene aktiv, passiv og proaktiv restitusjon (Kellmann, 2002, s. 8).

Aktiv restitusjon foregår ved gjennomføring av aktiviteter på et submaksimalt intensitetsnivå etter et fysisk krevende arbeid (Hauswirth & Mujika, 2013, s. 29). Fordelen med aktiv restitusjon er at det i enkelte kortsiktige tilfeller kan sørge for en raskere fjerning av laktat, enn passiv restitusjon (Menzies et al., 2010) (Cè et al., 2013), mens ulempen ligger i et større treningsvolum og -belastning (Eitzen et al., 2020, s. 401). Eksempler på aktiv restitusjon kan være nedtrappende jogging etter et intervalldrag, eller lavintensitetsøkt dagen etter en konkurranse.

Ved **passiv restitusjon** gjennomgår kroppen biologiske og psykologiske effekter (Kellmann, 2002, s. 8) ved å holde seg ro. Det er svært sannsynlig at den store etterspørselen for passiv restitusjon hos utøvere har en sammenheng med de psykologiske effektene (Dryden & Moyer, 2012, s. 95), hvor følelsen av velvære og samtaler med terapeut kan være viktigere enn den fysiske restitusjonen (Eitzen et al., 2020, s. 400). Når utøvere selv blir spurt om bruk av passive restitusjonsmetoder forteller de ofte om massasje, akupunktur, triggerpunktbehandling, kuldebad eller kompresjonsbekledning; metoder som ikke krever mye av utøveren, men stiller krav til terapeuter og utstyr (Eitzen et al., 2020, s. 402).

Å koble av fra det å være idrettsutøver er en sentral del av en utøvers hverdag, og oppmuntres av både utøvere og støttepersonell. **Proaktiv restitusjon** omfatter både fysisk aktive og inaktive aktiviteter som ikke handler om utøvers særiddrett eller prestasjon, som for eksempel kinotur, middager og bading (Eitzen et al., 2020, s. 404).

2.2.5 Måling og kartlegging av restitusjon

Overvåkning av en utøvers stress- og restitusjonsnivå kan være med på å redusere risikoen for skade (Kellmann & Beckmann, 2018, s. 115), og selv om belastningen ved å skulle måles eller testes kan være en stressfaktor i seg selv (Eitzen et al., 2020, s. 409) blir bruken av kartleggingsverktøy anbefalt på det sterkeste (Kellmann & Beckmann, 2018, s. 261).

En utøvers belastning vises gjennom endringer i energi-, protein-, væske-, salt- og hormonbalansen, samt metabolske prosesser, nevro-muskulære og immunologiske funksjoner (Sosial- og helsedirektoratet, 2003, s. 39). Belastning kan uttrykkes subjektivt, adferdsmessig og fysiologisk, slik som gjennom økt tretthetsfølelse, mangel på energi, og redusert motivasjon og ytelsesevne (Van Cutsem et al., 2017). Etersom restitusjon er et omfattende begrep bestående av ulike faktorer, er det heller ingen enkel test, blodprøve eller spørsmålsformulering som kan gi et konkret svar på i hvilken grad en utøver er restituert eller ikke (Eitzen et al., 2020, s. 407). Kartlegging av restitusjonsstatus baserer seg derfor på en kombinasjon av subjektive målemetoder som selvrapportert mål på opplevd stress, humør eller følelse av velvære, samt objektive mål som hjerterefrekvens i hvile, hjerterefrekvensrespons under trening og enkelte blodprøver (Kellmann et al., 2019). Eksempler på ulike kartleggingsverktøy som kan benyttes er blant annet 'The recovery-stress questionnaire for athletes'; 'Profile of mood states'; 'Daily analyses of life demands of athletes' og 'Rating of perceived exertion' (Eitzen et al., 2020, s. 408).

2.2.6 Valg av restitusjonstiltak

Valg av restitusjonstiltak er ikke tilfeldig. Enkelte restitusjonstiltak er viktigere og mer grunnleggende enn andre, samtidig som tiltak er både situasjonsbasert og avhengig av utøverens egne preferanser. Blant utøvere er det store individuelle variasjoner i hva som bidrar til opplevd restitusjon, og det rådes å ta utøverens ønsker og erfaringer i betraktning når en skal ta en kunnskapsbasert avgjørelse for hvilket restitusjonstiltak som bør velges (Eitzen et al., 2020, s. 408).

Selve hierarkiet i restitusjonstiltak blir av Eitzen et al (2020, s. 397) skjematisk fremstilt gjennom figuren 'Restitusjonstrappen'. Det fremheves at det har liten hensikt å benytte metoder eller teknikker på trinn lenger opp i trappen hvis man hopper over det første og viktigste trinnet; Kosthold, kvalitetshvile og søvn. Konsekvensen ved å hoppe over trinn vil medføre at det stjeles fokus og verdifull restitusjonstid som skulle vært brukt på grunntrinnet. Proaktiv restitusjon er uavhengig av hvilket trinn utøveren befinner seg på (Eitzen et al., 2020, s. 396).



Figur 2: Restitusjonstrappen Fra *Idrettsfysioterapeuten breddeidrett—Toppidrett—Aktivitetsmedisin*, av Eitzen, I., Hollekim-Strand, S. M., & Markussen, H. (2020).

2.3 Massasje

Massasje er en berøringsform bestående av en rekke teknikker, som over en varighet fra noen minutter og opp mot halvannen time (Findlay, 2010, s. 4) tilpasses etter pasientens kroppslige og verbale reaksjoner (Bunkan & Schultz, 2017, s. 99). Der hvor retningen stort sett følger samme vei som lymfesystemet, tilpasses kraften etter reaksjonen fra vevet, og reduseres rytme og hastighet etterhvert som man kommer dypere inn i vevet (Findlay, 2010, s. 42–65).

Aktuelle teknikker kan være eufleurage, petrissage og tapotement. **Eufleurage** omfatter strykninger som benyttes i starten og slutten av behandlingen, samt i overgangen mellom kraftigere teknikker (Hauswirth & Mujika, 2013, s. 112; Findlay, 2010, s. 47). **Petrissage** omfatter knadninger, valkinger, løftinger, tøyninger, forskyvninger og friksjoner (Bunkan & Schultz, 2017, s. 111) som skal tøye og løsne opp i muskulatur (Hauswirth & Mujika, 2013, s. 113; Findlay, 2010, s. 61). **Tapotement** innebærer former for hakking, klapping, visping og tapping, som gjennom å snerte vevet på en rask og stimulerende måte (Bunkan & Schultz, 2017, s. 125), skal fremkalle lokal vasodilatasjon og føre til økt muskeltonus (Hauswirth & Mujika, 2013, s. 113).

Det er i utgangspunktet hendene og ferdighetene til terapeuten som gjør jobben (Findlay, 2010, s. 4), men for å sikre gjensidig velbehag, stabilitet, sikkerhet, tilgjengelighet og en god arbeidsstilling, kan det være lurt å ta i bruk en behandlingsbenk (Findlay, 2010, s. 21). Utover dette stilles det ikke direkte krav til utstyr, og massasje kan gjennomføres på både idrettsarenaer, hotellrom og klinikker.

I tillegg til at massasje innebærer berøring, kan det også være knyttet et følelsesmessig innhold til behandlingen, som for eksempel at massasje kan være behagelig, støttende og empatisk, og kan åpne opp for en tillits- og respektbasert relasjon mellom terapeut og pasient (Bjorbækmo & Mengshoel, 2016; Findlay, 2010, s. 147). Behandlingssituasjonen kan dermed legge til rette for at pasienten kan åpne seg opp og snakke med terapeuten om det vedkommende er opptatt av, eller opplever i forbindelse med behandlingen (Andrade, 2014, s. 21; Bunkan & Schultz, 2017, s. 99). Bunkan og Schultz (2017, s. 65) trekker frem at tryggheten og tilliten som pasienten erfarer, i større grad kan bidra til å øke virkningen av behandlingen gjennom pasientens egne helende mekanismer.

3.0 Metode

3.1. Innsamling av datamateriale

3.1.1 Valg av design

Metode er et verktøy for å beskrive en del av virkeligheten, og valg av forskningsdesign tas på bakgrunn av hva som egner seg best til å besvare problemstillingen (Jacobsen, 2005, s. 24) (Krumsvik, 2015, s. 12). Etersom jeg er ute etter å gå i dybden av fysioterapeutiske erfaringer, refleksjoner og tanker, blir kvalitativ metode og semistrukturert intervju det som egner seg best. Den kvalitative metoden er både dyptgående, fleksibel og åpen for nyanserte beskrivelser av informantens erfaringer (Krumsvik, 2015, s. 47).

3.1.2 Innhenting av fysioterapeutiske erfaringer

Ifølge Repstad (2007, s. 81) er det problemstillingen som avgjør hvem det kan være aktuelt å intervju, noe som innebærer både inklusjon- og eksklusjonskriterier. I forkant av informasjonsinnhenting hadde jeg et sterkt ønske om å få kontakt med fysioterapeuter med toppidrett som arbeidsfelt, men for å øke antall mulige informanter, ble også fysioterapeuter med erfaring fra mosjonsnivå inkludert. Annet helsepersonell, eller terapeuter som er imot behandlingen ble ekskludert, jfr. Tillatelse fra Norsk senter for forskningsdata (NSD), som kun tillater inkludering av fysioterapeuter som informanter.

Totalt 13 individuelle fysioterapeuter og 11 klinikker fra hele Norge fikk forespørsel om å stille til et 30 minutter langt digitalt intervju. Enkelte terapeuter fra egen omgangskrets ble kontaktet via telefon, mens andre fikk tilsendt en formell epost med godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata (NSD) (vedlegg 1) og orientering om oppgaven (vedlegg 2). Åtte individuelle fysioterapeuter og en klinikk trakk seg grunnet tidsbegrensninger, to klinikker fortalte om liten bruk av passive tilnærminger, og åtte klinikker og fire individuelle terapeuter valgte å ikke svare. Etter å ha gått halve prosjektperioden uten informanter, ble det rekruttert én terapeut.

3.1.3 Informanten

Informanten er en 53 år gammel mannlig idrettsfysioterapeut, som i tillegg til å jobbe med kommunalt driftstilskudd på Vestlandet, har 18 års erfaring som landslagsfysioterapeut i sin idrett.

3.1.4 Forberedelse til intervju

Før intervjuet utarbeidet jeg en intervjuguide bestående av ulike spørsmål som skulle være til hjelp for å holde meg til temaet (Malterud, 2017, s. 133). Under forberedelse av intervjuguiden leste jeg meg opp på ulike temaer jeg vurderte som aktuelle å få belyst. Intervjuguiden ble bearbeidet i dialog med veileder, og baserte seg rundt de fire hovedtemaene 'Begrepsavklaring'; 'Massasje som restitusjonsfremmende tiltak'; 'Syn på aktiv og passiv behandling i fysioterapi' og 'Tanker om å arbeide kunnskapsbasert'.

3.1.5 Gjennomføring av intervju

Intervjuet ble gjennomført via det digitale verktøyet Zoom, og hadde en varighet på litt over 30 minutter. For å skape en trygg atmosfære innledet og avsluttet jeg samtalen uten lydopptak, i motsetning til selve intervjuet som ble tatt opp med opptaksfunksjon på både mobiltelefon i flymodus og Zoom, for å sikre at ingen data gikk tapt. Stemningen opplevdes som lett og ledig, og det ble lagt til rette for at fysioterapeuten fikk snakke mest mulig uten avbrytelser. Både jeg som intervjuer og fysioterapeuten befant seg i lokaler uten andre former for forstyrrelser.

3.2. Bearbeiding av data

3.2.1 Transkripsjon

«Den kvalitative forskningsprosessen omformer erfaringer og hendelser til tekst og mening fra observasjon eller samtaler» (Malterud, 2017, s. 77). For å gi en best mulig gjengivelse av informantens uttalelser ble intervjuet transkribert samme kveld, og korrekturlest dagen etter. Der hvor gjentakelser og nøling har blitt tatt med i transkripsjonen, har dialektord blitt gjort om til bokmål, og utsagn som jeg anså at kunne avsløre informantens identitet blitt erstattet med '*’.

3.2.2 Analyseprosessen

Etter transkribering av intervjuet startet jeg på analysen. Denne prosessen har som formål å bygge bro mellom rådata og resultater, ved at materialet blir organisert, fortolket og sammenfattet (Malterud, 2011, s. 91). Etersom jeg ønsket å gjennomføre en systematisk og overkommelig analyseform som egner seg for nybegynnere, tok jeg utgangspunkt i Malterud sin systematiske tekstkondenserings metode (STC) (Malterud, 2017, s. 98).

Det første trinnet i STC går ut på å danne et helhetsinntrykk, noe som i tillegg til å ha blitt skrevet ned umiddelbart etter utført intervju, også ble skrevet ned etter transkripsjonen. Helhetsinntrykket var preget av å få andre svar enn forventet, særlig representert gjennom et større søkelys på fysiologiske, og mindre søkelys på de mentale begrunnelsene for tiltaket enn først antatt.

Trinn to går ut på å organisere materialet som både er relevant for problemstilling, og som en ønsker å studere videre (Malterud, 2017, s. 100). Her kategoriserte og strukturerte jeg data fra 3 hovedtemaer inn i et eget dokument, plasserte materialet fra transkripsjonen under kategorien med best tilhørighet, og fikk av dette et oversiktlig og strukturert bilde av hvilken informasjon jeg var på jakt etter i det transkriberte materialet.

De to siste trinnene i prosessen går ut på å abstrahere innholdet i de enkelte meningsdannende enhetene, og sammenfatte betydningen av dette (Malterud, 2017, s. 99–108). Hovedgrupper ble til subgrupper, gullsiter ble valgt, og jeg prøvde å sette det hele sammen igjen uten å komme med omformuleringer som endret meningen på selve rådataen.

Både hoved- og undertemaer, samt sitater jeg kom fram til i analysen, ble diskutert med veileder før de dannet grunnlaget for rapportering av resultatet og presentasjon av min problemstilling.

STC er i utgangspunktet en metode for bruk av dataanalyse som inkluderer flere informanter, og da i form av en tverrgående analyse. Som tidligere gjort rede for, fikk jeg kun én informant til prosjektet, og ettersom det ikke var tid til å sette seg inn i en mer velegnet metode, valgte jeg likevel å ta utgangspunkt metoden for STC.

3.3 Etiske betraktninger

Et viktig etisk aspekt ved kvalitativ forskning er å opprettholde anonymitet og overholde informantens og studentens taushetsplikt. Prosjektet, med referansenummer 988230, ble godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), og har under hele prosessen fulgt bestemmelsene i kontrakten mellom NSD og Høgskulen på Vestlandet (HVL).

Dette innebærer blant annet at all data gjennom hele prosjektet har blitt anonymisert og lagret på passord-beskyttet datamaskin, og at informanten har hatt muligheten til å trekke seg når som helst i prosessen. Informanten skrev under på informert samtykke før gjennomføring av intervju, med et eksemplar sendt til meg på MMS, og et eksemplar som informanten har beholdt selv. All data, inklusivt lydopptak, mailkorrespondanse og MMS, vil bli slettet ved oppgavens sensur.

4.0 Metodediskusjon

4.1 Valg av metode

Kvalitativ metode har gjort det mulig å gå i dybden til en enkeltterapeut sine erfaringer, holdninger og begrunnelser rundt problemstillingen, på en måte som kvantitativ forskning om massasje ikke er i stand til å oppnå (Kania et al., 2008). Svakhetene ved kvalitativ metode innebærer likevel at svarene på problemstillingen er både kontekstavhengige og påvirket av egne forkunnskaper og tolkninger. Det blir derfor vanskelig å generalisere resultatet, uten at dette har vært målet med verken metoden eller prosjektet. Tankene, holdningene og erfaringene til informanten har nødvendigvis ingen direkte overføringsverdi til andre fysioterapeuters holdninger eller erfaringer fra andre idretter.

4.2 Forforståelse

Gjennom arbeid med prosjekt har en med seg erfaringer, tanker, refleksjoner, normer og kultur som vil påvirke hvordan en samler, leser og tolker data (Malterud, 2017, s. 44). Som fysioterapistudent har jeg blitt utdannet til å kunne utføre massasjeteknikker som del av en profesjonell behandling, i et utdanningsmiljø jeg opplever at favoriserer aktive behandlingsmetoder. Jeg har vært delaktig i idrettsmiljøer med utbredt bruk av massasje i restitusjonsarbeid, men av økonomiske årsaker ikke tatt dette i bruk selv. Både studenten og utøveren i meg er skeptiske til fysiologiske effekter av tiltaket, og før prosjektstart vært tvilende og ute av stand til å kunne forsvare bruken. Denne forforståelsen kan ha påvirket oppgaven til å være kritisk til biologiske overbevisninger, men kanskje mer åpen for psykologiske og økonomiske insentiver.

4.3 Valg av informanter

Idealet på kvalitative studier er ikke å bestemme på forhånd hvor mange informanter man skal ha, men å samle inn data frem til en oppnår en metning som viser dybde, detaljer og ulike perspektiv som bidrar til å øke forståelsen av fenomenet vi studerer (NTNU, 2018). Jeg hadde på forhånd sett for meg å intervju 2-4 informanter, men ettersom jeg etter flere uker med leting fortsatt ikke hadde fått en eneste informant, ble det gjort en vurdering på å endre inklusjon- og eksklusjonskriteriene til prosjektet.

Både massører, osteopater og naprapater ble på et tidspunkt både tipset og vurdert som informasjonskilder, men ut ifra godkjenning som forelå fra NSD, var det ikke mulig å inkludere andre yrkesgrupper enn fysioterapeuter som informanter. Ettersom jeg var ute etter å finne årsaker til at en nettopp *kan* ta i bruk tiltaket, forble fysioterapeuter uten, eller med negative erfaringer tilknyttet massasje som restitusjonsfremmende virkemiddel, ekskludert. Årsakene til at jeg kun endte opp med én informant kan være mange, men henger muligens sammen med fysioterapeuters kapasitet og tilgjengelighet, den spesifikke målgruppen av terapeuter, eller behandlingens kontroversielle art å gjøre.

4.4 Gjennomføring av intervju

Forholdene under intervjuet var gode nok til å få ønskede svar, samtidig som jeg ved et senere intervju ville ha gjort enkelte endringer. Jeg var fornøyd med at den digitale gjennomføring verken medførte smitterisiko eller tekniske problemer, var praktisk og skapte en trygg intervjusituasjon, men kunne istedenfor å begrense lydopptaket til mine intervju spørsmål, latt lydopptaket gå fra start til slutt. Jeg ville ha lagt til flere spørsmål i intervjuguiden som omhandlet berøring og rutiner, samt spørsmål om den konkrete tekniske og tidsavhengige gjennomføringen. Ved å gjøre disse endringene kunne jeg uten flere avbrytelser ha fanget opp enda mer data, samt både fremstått og stilt mindre fordomsfull til data jeg ønsket å fange opp. Dette er forbedringsmomenter jeg lærte underveis, og endringer jeg var innstilt på å gjennomføre om jeg hadde fått rekruttert flere informanter.

4.5 Bearbeiding og tolkning av data

Resultatene i prosjektet er mine tolkninger av fysioterapeutens utsagn, og er derfor en indirekte presentasjon av en annen persons ytringer, hvor det kan ha forekommet misforståelser. Data ble tolket av én forfatter, uten mulighet for diskusjon med eventuelle medforfattere. Det sene tidspunktet for gjennomføringen av intervju kan i stor grad ha påvirket meg til å ha forventninger til informantens svar, gjennom at jeg muligens vil ha ønsket å vinkle svarene til fysioterapeuten opp mot forskning og teori jeg i forkant hadde satt meg godt inn i, før gjennomføring av intervjuet. Dette var noe jeg var observant på i gjennomlesning og videre bearbeiding av dataene.

Selve bearbeidingen og tolkningen av dataene er noe jeg ikke har vært vant til tidligere, og resulterte i utfordringer med å overføre struktur og kategorier i prosessen fra intervjuguide, til analyse og presentasjon av kategorier i selve oppgaven. Her har veileder vært behjelpelig, og vil jeg ved senere anledninger kunne dra nytte av erfaringene som ble gjort på dette punktet i prosjektet.

4.6 Etske betraktninger

Å holde fysioterapeutens idrett hemmelig har vært nødvendig for å sikre informantens anonymitet, samtidig som det dessverre medfører at enkelte, men viktige poeng holdes skjult for leseren. Avgjørelsen kan sees på som et etisk dilemma, hvor avgjørelsen om å holde fysioterapeuten anonym er viktigere enn deler av selve forskningsresultatet. Til tross for at enkelte poeng blir borte, vil noe av innholdet fortsatt kunne bidra med kunnskap av betydning for praksis.

5.0 Resultater

I denne delen av oppgaven presenteres de viktigste funnene i analysen knyttet opp mot kategoriene 'Massasje i restitusjonsarbeid'; 'Massasje som tiltak for toppidrettsutøvere' og 'Massasje som supplement til aktive tilnærminger'. Dette er kategorier jeg anser som relevante for å svare på forskningsspørsmålet, og har bakgrunn i malen som ble brukt i intervjuguiden.

5.1 Massasje i restitusjonsarbeid

Informanten er en fysioterapeut med tilknytning til både yngre og eldre landslag, samtidig som han har god kjennskap til utøvere på amatørnivå. Selv om massasje er noe han mener at flere utøvere kunne tenkt seg, sørger forskjeller i økonomiske ressurser og prestasjonsnivå for at enkelte utøvere får tilbud om behandlingen, og andre ikke. Om dette sier han: *«Forbundet jeg jobber i har ikke så mye penger, og bruker ikke massasje i restitusjonsarbeid på yngre landslag»*. Fysioterapiressursene på de yngre landslagene blir i større grad prioritert på behandling av skader, og fysioterapeuten tilbyr ikke massasje i restitusjonsarbeid hos de yngre utøverne.

Utøvere på yngre landslag må vente tålmodig til de kommer på elitenivå, og *«Får beskjed om at det er en hel rekke andre faktorer de kan ta tak i for å optimalisere treningshverdagen»*. Dette omfatter individuelle prestasjonsfaktorer som søvn, kosthold, treningsråd og videoteknikkanalyse, noe fysioterapeuten mener at utøvere utenfor elitenivå har mye å hente på, før massasje kan bli aktuelt.

Til tross for at utøvere utenfor elitegruppen kan ha mye å hente på individuelle faktorer, er det nødvendigvis ikke slik at pengesterke mosjonister velger å vrake prestasjonsfremmende løsninger det går an å betale seg til. *«Når folk kjøper utstyr til hundretusen kroner for å trimme, så skal de få lov til å bruke penger på massasje [...] men dette er ikke noe jeg holder på med»*. Fysioterapeuten forklarer at denne gruppen utøvere gjerne skal få lov til å betale for massasje, men er tydelig på at massasje i restitusjonsarbeid er noe som kun er forbeholdt eliteutøvere, og ikke noe han ønsker å bruke tiden på selv.

Fysioterapeuten viser til at: *«Skal du delta i et EM, VM eller OL, så bør du være godt restituert til neste økt [...] Det er liksom EN sjanse, fire år og tusenvis av treninger til neste gang du får sjansen»*. De eneste gangene fysioterapeuten tar i bruk massasje i restitusjonsarbeid, er som supplerende behandling blant seniorlandslagsutøvere som skal holdes skadefrie og være best mulig forberedt til mesterskap som EM, VM og OL. Dette er eliteutøvere som opp gjennom yngre landslag har blitt flinke på individuelle faktorer, utsetter seg for enorme belastninger, og har minimale marginer mellom suksess og fiasko i målene de skal nå. *«Du kan enten vinne med en hundredel eller du kan tape med en hundredel, men jeg gjør i hvert fall mitt, det jeg kan for å tilrettelegge for at de skal prestere best mulig»*.

5.2 Massasje som tiltak for toppidrettsutøvere

Fysioterapeuten tar i bruk massasje før, etter, og mellom aktiviteter, og både i trening- og konkurransesammenheng. Teknikkene varierer fra lett risting til å gå dypt inn i vevet, og viser seg ifølge fysioterapeuten å ha størst restituerende nytteverdi under treningsleirer med ekstra høy belastning.

På treningsleirer med høy belastning er det ikke unormalt å finne forøket tonus i muskulatur, og fysioterapeuten formidler at han bruker god tid på å opparbeide et trykk som går dypt nok inn i vevet til å påvirke sirkulasjonen. Mellom konkurransene benyttes massasje først etter at andre former for aktiv restitusjon har redusert laktatnivåene i blodet, mens han før en finale benytter seg av en ikke-fysiologisk risting av ekstremitetene. Uten å ha noe kjempestort belegg for det, påpeker fysioterapeuten at behandlingen kan være mentalt avslappende og føre til mindre stress for utøveren.

Å benytte seg av massasje i restitusjonsarbeid for idrettsutøvere, handler om å være en del av et støtteapparat som både møter og tilpasser behandling og rolle ut ifra situasjonen. Noe som ifølge fysioterapeuten varierer mellom å få utøveren i riktig modus før et løp, til å møte utøveren i situasjoner hvor prestasjonene uteblir. Om dette sier han: *«Det er kanskje lettere å utrykke skuffelse over manglende fremgang eller elendige løp til meg en ovenfor treneren»*. Fysioterapeuten påpeker videre at han i enkelte situasjoner føler han ender opp med å *«være litt sånn mental søppelbøtte for dem»*.

Ved en forestående OL-finale blir utøveren utsatt for både indre og ytre press, og da er utøverne gjerne innom fysioterapeuten for, som han beskriver det: *«og rister litt på ben og armer»*. Fysioterapeuten formidler at det siste utøverne trenger før konkurranser er personer som *«driver og tyter på de om det skal gå bra eller dårlig»*, og i massasjesituasjonen er det derfor vektlagt lett og ledig humor for å ikke stresse utøveren unødvendig. For å skape mest mulig trygghet i situasjonen, tar fysioterapeuten i bruk faste rutiner som utøvere har erfart har gitt gode resultater tidligere; *«Har jeg disse rutinene før et løp, så vet jeg at jeg presterer»*.

5.3 Massasje som supplement til aktive tilnærminger

Der hvor massasje kan være en del av en betryggende rutine, handler massasje i restitusjonsarbeid for fysioterapeuten også om å ta i bruk et supplerende tiltak til aktive tilnærminger. Dette benyttes både for å fjerne laktat, men også for å bearbeide muskulaturen til å kunne gjennomføre idretten med best mulig teknikk.

5.3.1 Muskellengde

Når det kommer til å bearbeide muskulatur, forteller fysioterapeuten at:

Muskulatur som ikke har bra nok fysiologisk lengde, vil føre til en ikke optimal teknikk, som gir ugunstig belastning på deler av muskulaturen. Noe som ikke spiller en rolle ved liten belastning, men har noe å si hvis du har millioner av repetisjoner som igjen kan føre til skade

Idretten fysioterapeuten forholder seg til, er en idrett med store krav til mobilitet i skuldrene, som med treningsmengden til en utøver på et seniorlandslag gjennom et år vil bestå av millioner av repetitive bevegelser. Til tross for at «*Alle driver med oppvarming i 30 minutter før hver trening, og alle tøyser etter trening*», vil enkelte strukturer kunne være vanskelig å tøye på egenhånd, og kvaliteten på den aktive skadeforebyggingen periodevis kunne gå ned. Ved å passe på «*at de strukturene jeg vet at er viktige er ivaretatt*», fungerer den supplerende massasjen både som kontrollør og supplement til skadeforebygging.

5.3.2 Fjerning av laktat

En annen grunn til å ta i bruk massasje ifølge fysioterapeuten, er for å redusere melkesyrenivået i blodet mellom ulike konkurranser. Dette gjøres i kombinasjon med aktiv restitusjon, og skal sørge for at en slipper å havne i en finalesituasjon hvor en utøver, slik fysioterapeuten uttrykker det, «*stiller med restlaktat og ikke er så optimalt forberedt som en burde være*». Fysioterapeuten forteller at det mest behagelige for utøverne etter en hard konkurranse «*Er å bare legge seg opp på benken å få massasje*», men påpeker «*Det ikke er noe vits at jeg står og holder på og forbedrer restitusjonen deres når de først kan drive lavintensitetstrening i 40 minutter og restituere ganske bra*». Fysioterapeuten formidler at det er først når den aktive restitusjonen er gjennomført og laktatmålingene er kontrollert, at han, slik han uttrykker det «*Jobber med den siste biten med å gjennomarbeide muskulaturen og sørge for at dem er godt restituert til enten neste treningsøkt eller konkurranse*».

5.4 Massasjens plass i Kunnskapsbasert praksis

Fysioterapeuten er klar over forskningens manglende entydige svar om effekten av massasje i restitusjonsarbeid. Han begrunner likevel bruk av massasje som tiltak for toppidrettsutøvere ut ifra positive erfaringer med seniorlandslaget han selv har tilknytning

til. Erfaringene baserer seg på utøvernes tilbakemeldinger om effekt av massasje etter harde og intensive treningsøkter, mellom og før konkurranser. *«Jeg har ikke noe vitenskapelig forskningsbelegg på det, men sånn empirisk, kan jeg si at gjennom 17-18 år nå, at det har en effekt i ressursperiodene hvor det er høy treningsbelastning».*

6.0 Diskusjon

Oppgavens formål var å utforske tematikken massasje som restitusjonsfremmende behandling i idretten, med et ønske om å forstå hvordan jeg kan forklare, forsvare og anvende massasje i restitusjonsarbeid blant idrettsutøvere. Gjennom empirisk data, forskning og fysioterapeutiske kunnskapsgrunnlag har jeg forsøkt å svare på problemstillingen: *Hvilke erfaringer har fysioterapeuter med massasje som fysisk virkemiddel i restitusjonsarbeid?*

6.1 Massasje i restitusjonsarbeid – Hvem bruker det, og hvem kan ha nytte av det?

Kombinasjonen av tidligere forskning og eget intervju med en fysioterapeut, indikerer at massasje er et tiltak som blir brukt på flere idrettslige nivåer. Behandlingsformen er ifølge Davis et al (2020) mest utbredt blant toppidrettsutøvere, noe som blant annet ses gjennom Olympiatoppen sin store ressursbruk hos norske eliteutøvere, og fysioterapeutens hovedvekt på seniorlandslaget. Interessen for å ta i bruk massasje blant utøvere på amatørnivå er ifølge intervjuobjektet stort, noe som bekreftes av Davis et al (2020) som omtaler massasje som en økende millionindustri. Om denne millionindustrien representerer fysioterapeuters rolle har jeg gjennom mine ene informant ikke klart å fange opp, og er utenfor denne oppgavens formål å belyse.

Når det kommer til hvilke idrettsutøvere som bruker massasje i restitusjon, virker det som om dette avhenger av økonomiske ressurser. Fysioterapeuten kunne vise til at et juniorlandslag han hadde ansvar for, hadde mindre av dette sammenlignet med seniorlandslaget. Basert på det fysioterapeuten formidler og tidligere forskning viser til, bør massasje i restitusjonsarbeid helst benyttes av utøvere med riktige prioriteringer og nivå på plass.

Nytteverdien ligger ifølge fysioterapeuten hos eliteutøvere, samtidig som han mener at betalingsvillige amatører, uten å behandle disse selv, gjerne skal få bruke penger på massasje. Ettersom prosjektet ikke har sett på konkrete studier som sammenligner utbyttet av massasje hos ulike populasjoner, baserer den seg på prioriteringsmodeller og informantens utsagn om utøvere i egen idrett.

Litteraturen nevner store individuelle forskjeller på hva som bidrar til opplevd restitusjon (Eitzen et al., 2020, s. 408), men er tydelig på at ulike restitusjonsfremmende tiltak følger et fastsatt hierarki av prioriteringer (Eitzen et al., 2020, s. 397). Et hierarki som ut ifra fysioterapeutens synspunkter og Eitzen et al (2020, s. 397) sin utarbeidede 'Restitusjonstrapp' går ut på at hensiktsmessig massasje verken kan erstatte, eller gå utover viktigere tiltak som kosthold, søvn, kvalitetshvile, treningsråd og videoteknikkanalyse. Tiltak som ifølge fysioterapeuten seniorlandslagsutøvere er gode på, men utøvere utenfor elitenivå har forbedringspotensialer.

Andre faktorer som kan innvirke på om massasje vil være et gunstig tiltak i restitusjon, dreier seg om utøverens belastninger, rutiner og marginer. Der hvor eliteutøvere har opparbeidet massasje som en betryggende rutine og utsetter seg for enorme belastninger som avgjøres med hundredeler i EM, VM og OL, er dette faktorer en nødvendigvis ikke i like stor grad ser hos amatører. Totalbelastningen, marginene og rutinene til amatører er likevel reelle, og en kan stille spørsmål ved om innsatsen til amatører er av mindre betydning enn en profesjonell utøver.

6.2 Når skal en benytte seg av massasje i arbeid med toppidrettsutøvere?

Massasje er noe en kan benytte seg av i flere situasjoner. Tidligere forskning viser til nytten ved kortsiktig restitusjon etter hardt arbeid (Poppendieck et al., 2016), og der reduksjon av muskelstølhet og økning i muskelfleksibilitet er et mål (Davis et al., 2020). Fysioterapeuten som deltok i min studie hadde erfaringer som tilsa at utbyttet var størst på treningsleirer, mellom og rett før viktige konkurranser. Dette støttes også av tidligere forskning som har funnet at det å bruke massasje i restitusjonsarbeidet på treningsleirer med høy belastning kan være formålstjenlig.

Massasje har veldokumentert effekt på økt muskelfleksibilitet og reduksjon i muskelstølhet (Davis et al., 2020), samtidig som fysioterapeuten i min studie hadde erfaringer med at massasje kunne være mentalt avslappende og stressreducerende. Noe som også ble trukket frem som viktig i konkurransesammenheng.

Når det kommer til situasjoner der landslagsutøvere skal gjennom flere konkurranser, oppnår utøverne høye nivåer av melkesyre, før de i løpet av en kort restitusjonstid, må være klare til å stille i en eventuell finale. Her hadde informanten erfaring med at det å gi massasje i slike situasjoner hadde positiv effekt, noe som bekreftes av Poppendieck et al (2016) som fant at utbyttet av å gjennomføre massasje i situasjoner med kortsiktig restitusjon etter hardt arbeid virket gunstig på utøveren.

Når det kommer til å ta i bruk massasje rett før viktige konkurranser er det mer usikkert om og hvilken effekt det har. Situasjoner hvor fysioterapeuten i mitt studium så bort fra fysiologiske effekter, men vektla erfaringen med å ta i bruk en betryggende rutine som har vært med på å skape resultater for idrettsutøvere tidligere. Argumentet har mulig belegg innenfor idrettspsykologi, men medfører refleksjon om hvorvidt en skal fortsette å bruke massasje i alle situasjoner der det skaper en trygghet for utøveren. Har behandlingen blitt en lykkeamulett og et nødvendig ritual som kan være vanskelig å avskaffe? Blir det riktig å beholde og videreføre tradisjonen til neste generasjons elitelandslagsutøvere?

6.3 Massasje som supplement til aktive tilnærminger

Følger en restitusjonstrappens prioriteringer og fysioterapeutens råd, fungerer massasje som et supplement, og ikke en erstatter av aktive tilnærminger. Det er svært sannsynlig at den store etterspørselen for passiv restitusjon hos utøvere har en sammenheng med de psykologiske effektene (Dryden & Moyer, 2012, s. 95), hvor følelsen av velvære og samtaler med terapeut kan være viktigere enn den fysiske restitusjonen (Eitzen et al., 2020, s. 400). Behandlingen medfører verken et større trenings- eller belastningsvolum, men krever på samme måte som akupunktur, triggerpunktbehandling og andre passive behandlingsformer, både terapeutiske ressurser og en utøver som legger ned en aktiv innsats i forkant.

Selv om massasje umiddelbart etter konkurranse kan være behagelig, bør behandlingen først tas i bruk etter at aktiv restitusjon har fjernet det meste av melkesyre. Tidligere forskning viser at passiv behandling ikke reduserer laktat raskere enn hvile (Lea, 2020), men kan gjøres raskere ved en aktiv tilnærming (Cè et al., 2013; Menzies et al., 2010). Selv om det ifølge fysioterapeuten er mest behagelig å legge seg ned å få massasje med en gang, setter han ikke i gang å massere før laktatmålingen har bekreftet en god nok aktiv nedkjøring.

Tøying, oppvarming og skadeforebyggende arbeid er noe fysioterapeutens utøvere gjør både i forkant og etterkant av hver trening, og har i forhold til massasje en mer grunnleggende rolle i opprettholdelse av mobiliteten som idretten krever. Først når enkelte strukturer blir vanskelig å tøye, og kvaliteten på de aktive tilnærmingene i perioder med høy treningsbelastning kan gå ned, velger fysioterapeuten å supplere med massasje. Massasje blir brukt for å hjelpe til med tøyingsarbeidet, men også for å kontrollere om de viktigste strukturene er ivaretatt.

6.4 Massasjens plass i kunnskapsbasert praksis

Å være fysioterapeut innebærer å etterstrebe kunnskapsbasert praksis, en praksis hvor en som terapeut tar faglige avgjørelser basert på systematisk innhentet forskningsbasert kunnskap, erfaringsbasert kunnskap og pasientens ønsker og behov i en gitt situasjon (Jamtvedt et al., 2015, s. 21). Verktøyet skal sikre god kvalitet på helsetjenestene (Helsebiblioteket, 2021), samt opprettholde tillit til pasienter og samfunn. Til tross for at kunnskapskildene fremstår like store og viktige i den skjematisk fremstilte modellen, vektlegges de ulike kunnskapskildene nødvendigvis ikke likt ved valg og begrunnelse av massasje som restitusjonstiltak i praksis (Jamtvedt et al., 2015, s. 29).

6.4.1 Forskningsbasert kunnskap

Forskning blir sett på som en troverdig kilde, som basert på varierende, begrensede og uklare effekter, gjør det vanskelig å rettferdiggjøre utbredt bruk av massasje som restitusjonstiltak (Poppendieck et al., 2016). Forskningsdata har blitt funnet, lest og presentert etter mine tolkninger, og trenger nødvendigvis ikke å være et presentabelt bilde av den mest aktuelle forskningen.

Selv om jeg i løpet av dette forskningsprosjektet har funnet systematiske oversikter som støtter massasje som kortsiktig restitusjonstiltak etter aktiviteter med høy intensitet (Poppendieck et al., 2016), vil antageligvis ikke de positive effektene ved økt fleksibilitet og redusert støyhet (Davis et al., 2020), nødvendigvis veie opp mot manglende effekter i forbedringer på verken utholdenhet, styrke, spenst, hurtighet, fatigue eller muskulær blodgjennomstrømning (Davis et al., 2020; Lea, 2020).

På bakgrunn av at restitusjon er et mangfoldig begrep (Kirkesæther, 2017), og ingen enkel test, blodprøve eller spørsmålsformulering kan gi et konkret svar på i hvilken grad en utøver er restituert eller ikke (Eitzen et al., 2020, s. 407), vil jeg påstå at det heller ikke finnes enkle utfallsmål i systematiske oversikter som kan konkludere med om massasje har en nytteverdi i restitusjonsarbeidet. De biologiske og psykososiale aspektene ved utøveren spiller også en rolle når massasje som tiltak skal vurderes. Utfallsmålene kan gi en pekepinn på enkelte aspekter, men inklusjon- og eksklusjonskriteriene til de gitte studiene vil også her påvirke overførbarheten fra studie til praksis (Eitzen et al., 2020, s. 53; Lindvåg, 2012). Forskning

som har blitt gjennomført under en omstendighet kan ikke nødvendigvis overføres til egen kontekst. Hvorvidt forskningen jeg har funnet har direkte overføringsverdi i praksisen som studeres i min studie, kan diskuteres.

6.4.2 Erfaringsbasert kunnskap

Erfaringsbasert kunnskap hentet i dette prosjektet baserer seg på informasjon fra én fysioterapeut, og gir et tydelig svar på hans synspunkter, holdninger og opplevelser tilknyttet tiltaket. Fysioterapeuten jeg intervjuet har gjennom 18 år sett at massasje har en effekt på hans eliteutøvere i ressursperioder med ekstra høy treningsbelastning, men nødvendigvis ikke har noen hensikt på mosjonsnivå. Til tross for at denne kunnskapen baserer seg på 18 år med erfaringer, har jeg likevel ingen garanti for at fysioterapeuten bedømmer korrekt, er á jour med nåtidens anbefalinger eller har overføringsverdi til andre kontekster (Jamtvedt et al., 2015, s. 17).

6.4.3 Bruerkunnskap og brukervedvirkning

Både opplevelsen av restitusjon (Eitzen et al., 2020, s. 408) og massasje (Bunkan & Schultz, 2017, s. 66) er i stor grad individ- og situasjonsavhengig, og dermed erfaringer som bør formidles gjennom utøverens egen stemme. Ettersom tillatelsen fra NSD begrenset seg til innhenting av fysioterapeutiske erfaringer, mangler prosjektet brukerkunnskap og brukervedvirkning, og prosjektet kan derfor ikke gi et fullverdig innsyn i massasjens plass i kunnskapsbasert praksis (Jamtvedt et al., 2015, s. 21).

6.4.4 Kontekst

Konteksten stammer fra fysioterapeutens egen virksomhet tilknyttet et seniorlandslag, i én bestemt idrett, med mål om resultater i mesterskap som EM, VM og OL. Omstendighetene massasje utføres i er på treningsleirer med høy belastning, samt mellom og før viktige konkurranser. Situasjonen kan være preget av humor, frustrasjon eller alvor, når en årevis treningsinnsats skal avgjøres med hundredeler. Tankene, holdningene og erfaringene til fysioterapeuten stammer fra nettopp denne konteksten, og har nødvendigvis ingen direkte overføringsverdi til andre fysioterapeuter sine holdninger og erfaringer i andre idretter.

7.0 Oppsummering og implikasjoner for praksisutøving

Bruk av massasje som restitusjonsfremmende virkemiddel i idretten, er ifølge fysioterapeuten i denne studien, forbeholdt eliteutøvere med riktige prioriteringer, store krav og små marginer. Blant hans eliteutøvere brukes tiltaket i perioder med ekstra høy belastning, mellom innledende konkurranser, og i situasjoner hvor behandlingen er del av en betryggende rutine. Virkemiddelet brukes som supplerende verktøy, som til tross for psykologiske komponenter og fravær av ekstra treningsbelastning, verken kan erstatte, eller gå utover grunnleggende restitusjonstiltak som søvn, kosthold og kvalitetshvile. Denne studien har gitt innsikt i én fysioterapeut sine holdninger og erfaringer i bruk av virkemiddelet fra én idrett, er blitt fremstilt av én forfatter, og bør kun tolkes i denne konteksten.

For videre innsikt i bruk av massasje i restitusjonsarbeid, trengs det mer omfattende forskning på området. Kvalitativ forskning med større utvalg og bredde av fysioterapeuter, men som også inkluderer synspunkter og erfaringer fra utøvere. Dette er i tråd med prinsipper om brukerinvolvering og bidrar til forskning med høy relevans og nytte for den aktuelle målgruppen. Fremtidig forskning bør derfor involvere idrettsutøvere som har egenopplevelse med massasje som restitusjon. Videre vil kvantitativ forskning som tar for seg flere utfallsmål innenfor restitusjonsbegrepet, og forskning som ser nærmere på behov og nytte av å opprettholde massasje som rutine være nyttig. En kombinasjon av disse to metodene kan også være interessant, der de samme fysioterapeutene og idrettsutøverne bidrar med kvalitative og kvantitative data for analyse og diskusjon for å belyse massasje i restitusjonsøyemed ytterligere.

8.0 Referanseliste

- Andrade, C.-K. (2014). *Outcome-Based Massage* (Third edition). Lippincott Williams & Wilkins.
- Austad, G. (2017). *Massasje fysioterapi*. HelseSMART. <https://www.helsesmart.no/massasje-fysioterapi/>
- Bishop, P. A., Jones, E., & Woods, A. K. (2008). Recovery From Training: A Brief Review: Brief Review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 22(3), 1015–1024. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31816eb518>
- Bjorbækmo, W. S., & Mengshoel, A. M. (2016). “A touch of physiotherapy”—The significance and meaning of touch in the practice of physiotherapy. *Physiotherapy Theory and Practice*, 32(1), 10–19. <https://doi.org/10.3109/09593985.2015.1071449>
- Bunkan, B. H., & Schultz, C. M. (2017). *Medisinsk massasje* (3. utgave). Gyldendal Akademisk.
- Cè, E., Limonta, E., Maggioni, M. A., Rampichini, S., Veicsteinas, A., & Esposito, F. (2013). Stretching and deep and superficial massage do not influence blood lactate levels after heavy-intensity cycle exercise. *Journal of Sports Sciences*, 31(8), 856–866. <https://doi.org/10.1080/02640414.2012.753158>
- Chang, S., & Lee, T. H. (2018). Beyond Evidence-Based Medicine. *New England Journal of Medicine*. <https://doi.org/10.1056/NEJMp1806984>
- Davis, H. L., Alabed, S., & Chico, T. J. A. (2020). Effect of sports massage on performance and recovery: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000614. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000614>
- Drew, M. K., & Finch, C. F. (2016). The Relationship Between Training Load and Injury, Illness and Soreness: A Systematic and Literature Review. *Sports Medicine*, 46(6), 861–883. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-8>
- Dryden, T., & Moyer, C. A. (2012). *Massage therapy integrating research and practice*. Human Kinetics.
- Dupuy, O., Douzi, W., Theurot, D., Bosquet, L., & Dugué, B. (2018). An Evidence-Based Approach for Choosing Post-exercise Recovery Techniques to Reduce Markers of Muscle Damage, Soreness, Fatigue, and Inflammation: A Systematic Review With Meta-Analysis. *Frontiers in Physiology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00403>
- Eitzen, I., Hollekim-Strand, S. M., & Markussen, H. (2020). *Idrettsfysioterapeuter breddeidrett—Toppidrett—Aktivitetsmedisin*.
- Findlay, S. (2010). *Sports Massage*. Human Kinetics.
- Halson, S. L., & Jeukendrup, A. E. (2004). Does Overtraining Exist? *Sports Medicine*, 34(14), 967–981. <https://doi.org/10.2165/00007256-200434140-00003>
- Hauswirth, C., & Mujika, I. (2013). *Recovery for performance in sport*. Human Kinetics.
- Hay, M. C., Weisner, T. S., Subramanian, S., Duan, N., Niedzinski, E. J., & Kravitz, R. L. (2008). Harnessing experience: Exploring the gap between evidence-based medicine and clinical practice. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 14(5), 707–713. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2008.01009.x>
- Helsebiblioteket. (2021). *Kunnskapsbasert praksis*. Helsebiblioteket.no; Helsebiblioteket.no. <https://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis>

- Hemmings, B. J. (2001). Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: A review of the literature. *Physical Therapy in Sport*, 2(4), 165–170.
<https://doi.org/10.1054/ptsp.2001.0070>
- Holck, P. (2021). Muskeltonus. I *Store medisinske leksikon*. <http://sml.snl.no/muskeltonus>
- Holck, P., & Hauge, A. (2020). Homeostase. I *Store medisinske leksikon*.
<http://sml.snl.no/homeostase>
- Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utgave). Cappelen Damm.
- Jamtvedt, G., Hagen, K. B., & Bjørndal, A. (2015). *Kunnskapsbasert fysioterapi metoder og arbeidsmåter* (2. utgave). Gyldendal Akademisk.
- Kania, A., Porcino, A., & Vehoef, M. J. (2008). Value of Qualitative Research in the Study of Massage Therapy. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork*, 1(2), 6–10.
- Kellmann, M. (2002). *Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes*. Human Kinetics.
- Kellmann, M., & Beckmann, J. (2018). *Sport, Recovery, and Performance Interdisciplinary Insides*. Routledge.
- Kellmann, M., Bertollo, M., Bosquet, L., Brink, M., Coutts, A. J., Duffield, R., Erlacher, D., Halson, S. L., Hecksteden, A., Heidari, J., Kallus, K. W., Meeusen, R., Mujika, I., Robazza, C., Skorski, S., Venter, R., & Beckmann, J. (2019). Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(2), 240–245.
<https://doi.org/10.1123/ijsp.2017-0759>
- Kirkessæther, E. (2017). *200 deltakere på Olympiatoppens forskningskonferanse 2017*.
<https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/fou/forskningskonferanse/2017/page9824.html>
- Krumsvik, R. J. (2015). *Forskningsdesign og kvalitativ metode. Ei innføring*. Fagforlaget.
- Kuipers, H., & Keizer, H. A. (1988). Overtraining in Elite Athletes. *Sports Medicine*, 6(2), 79–92.
<https://doi.org/10.2165/00007256-198806020-00003>
- Kåss, E. (2020). Restitusjon. I *Store medisinske leksikon*. <http://sml.snl.no/restitusjon>
- Lea, H. (2020). Omfattende restitusjonsprosjekt vil resultere i ny praksis i fremtiden. I *Olympiatoppen*. https://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/aktuelt/page9855.html
- Lindvåg, D. (2012, desember 10). *Kunnskapsbasert fysioterapi—Mer enn RCT og effektmål*.
<https://fysioterapeuten.no/kunnskapsbasert-fysioterapi---mer-enn-rct-og-effektmal/102637>
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: En innføring* (3. utgave). Universitetsforl.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utgave). Universitetsforl.
- Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., Urhausen, A., European College of Sport Science, & American College of Sports Medicine. (2013). Prevention, diagnosis, and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science and the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45(1), 186–205.
<https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318279a10a>

- Menzies, P., Menzies, C., McIntyre, L., Paterson, P., Wilson, J., & Kemi, O. J. (2010). Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery. *Journal of Sports Sciences*, 28(9), 975–982. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481721>
- Mæhlum, S. (2020). Massasje. I *Store medisinske leksikon*. <http://sml.snl.no/massasje>
- Mørland, V. (2021). Vasodilatasjon. I *Store medisinske leksikon*. <http://sml.snl.no/vasodilatasjon>
- Norsk elektronisk legehåndbok. (2019). *Laktat*. NEL - Nevrologiske prosedyrer. <https://nevrologi.legehandboka.no/handboken/nel/prover-og-svar/klinisk-kjemi/blodprover/laktat/>
- Norsk Fysioterapeutforbund. (2021a, april 27). *Idrettsfysioterapi*. Norsk Fysioterapeutforbund. /Pasientinfo/Pasientbrosjyrer/Idrettsfysioterapi
- Norsk Fysioterapeutforbund. (2021b, april 27). *Psykomotorisk fysioterapi*. Norsk Fysioterapeutforbund. <https://fysio.no/Pasientinfo/Pasientbrosjyrer/Psykomotorisk-fysioterapi>
- Norsk helseinformatikk. (2021). *Fatigue*. NHI.no. <https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/fatigue/>
- NTNU. (2018). *Intervju som forskningsmetode*. <https://www.youtube.com/watch?v=odN7GD78jLc>
- Pacák, K., & Palkovits, M. (2001). Stressor Specificity of Central Neuroendocrine Responses: Implications for Stress-Related Disorders. *Endocrine Reviews*, 22(4), 502–548. <https://doi.org/10.1210/edrv.22.4.0436>
- Pasient- og brukerrettighetsloven. (1999). *Lov om pasient- og brukerrettigheter (pasient- og brukerrettighetsloven)* (LOV-1999-07-02-63). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1999-07-02-63/#KAPITTEL_3
- Poppendieck, W., Wegmann, M., Ferrauti, A., Kellmann, M., Pfeiffer, M., & Meyer, T. (2016). Massage and Performance Recovery: A Meta-Analytical Review. *Sports Medicine*, 46(2), 183–204. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0420-x>
- Repstad, P. (2007). *Mellom nærhet og distanse: Kvalitative metoder i samfunnsfag* (4. rev.utg). Universitetsforl.
- Sosial- og helsedirektoratet. (2003). *Mat og prestasjon—Kostholdsanbefalinger for idrettsutøvere*. http://www.cannondale.no/Rapport_IS_1132.pdf
- Tejero-Fernández, V., Membrilla-Mesa, M., Galiano-Castillo, N., & Arroyo-Morales, M. (2015). Immunological effects of massage after exercise: A systematic review. *Physical Therapy in Sport*, 16(2), 187–192. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2014.07.001>
- Torres, R., Ribeiro, F., Alberto Duarte, J., & Cabri, J. M. H. (2012). Evidence of the physiotherapeutic interventions used currently after exercise-induced muscle damage: Systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy in Sport*, 13(2), 101–114. <https://doi.org/10.1016/j.ptsp.2011.07.005>
- Van Cutsem, J., Marcora, S., De Pauw, K., Bailey, S., Meeusen, R., & Roelands, B. (2017). The Effects of Mental Fatigue on Physical Performance: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 47(8), 1569–1588. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0672-0>

9.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Godkjenning fra NSD

28.1.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

BFY330 Bacheloroppgave

Referansenummer

988230

Registrert

20.01.2021 av Mona Kristin Aaslund - Mona.Kristin.Aaslund@hvl.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for helse og funksjon

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Mona Kristin Aaslund, mokra@hvl.no, tlf: +4791373213

Type prosjekt

Studentprosjekt, bachelorstudium

Prosjektperiode

01.02.2021 - 18.06.2021

Status

28.01.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

28.01.2021 - Vurdert**BAKGRUNN**

Denne tilbakemeldingen gjelder en samlet vurdering av bacheloroppgaver ved BFY330, HVL. Dette gjelder ca. 20 studenter. Denne vurderingen gjelder for studentoppgaver som følger retningslinjene som gis i denne tilbakemeldingen fra NSD. Prosjekter som ikke følger de gitte retningslinjene må meldes inn på eget meldeskjema.

NSD SIN VURDERING

Prosjektansvarlig har ansvar for hvert enkelt prosjekt som omfattes av denne innmeldingen. Prosjektene skal gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg 28.01.2021, samt i meldingsdialogen mellom prosjektansvarlig og NSD.

Så fremt prosjektene gjennomføres på denne måten er det vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen.

28.1.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Behandlingene kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektene vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 18.06.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektene vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektene legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

Dersom det brukes en databehandler i prosjektene må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Prosjektansvarlig må forsikre seg om at studentene sletter rådata i forbindelse med innlevering/sensur av oppgavene. Det bør legges opp til at studentene bekrefter dette skriftlig til prosjektansvarlig når det er gjort, før prosjektansvarlig rapporterer om status for behandlingen av personopplysninger til NSD.

Lykke til med prosjektene!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 2: Forespørsel om deltakelse

Vil du delta i bachelorprosjektet

«Massasje som restitusjonsfremmende behandling av idrettsutøvere. Hvilke erfaringer har fysioterapeuter med massasje som fysisk virkemiddel i restitusjonsarbeid?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke fysioterapeuters erfaringer og holdninger tilknyttet bruken av massasje innenfor idrettsfysioterapi. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hvilke erfaringer fysioterapeuter som bruker massasje som et restitusjonstiltak for idrettsutøvere har. Jeg ønsker å høre om faglige refleksjoner og begrunnelser for å anvende massasje som et fysisk virkemiddel. Videre ønsker jeg å få høre hva slags resultater, effekter og opplevelser du har erfart kan oppnås med massasje som et virkemiddel i restitusjon av idrettsutøvere.

Dette prosjektet vil utgjøre bacheloroppgave i fysioterapi.

Opplysningene som samles inn, skal ikke brukes til andre formål enn skissert i dette prosjektet

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du spørres om å delta i prosjektet fordi du er fysioterapeut og har erfaring med idrettsfysioterapi

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer det at jeg vil gjennomføre et intervju med deg. Det er utarbeidet en intervjuguide som omhandler spørsmål om dine erfaringer om det aktuelle temaet Massasje som restitusjonsfremmende behandling av idrettsutøvere. Intervjuets varighet er beregnet til ca 30-45 min. Jeg tar lydopptak og notater fra intervjuet.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger og lydopptak vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Kun jeg som student vil ha tilgang til dataene.

Lydopptaket vil lagres i passordbeskyttet pc, og slettet etter transkripsjon. Navn og kontaktopplysningene dine vil bli erstattet med en kode som lagres innelåst og adskilt fra øvrige data.

Ingen vil kunne gjenkjenne deg i den skriftlige teksten.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres i bacheloroppgaven, alle andre data slettes når bacheloroppgaven godkjennes (etter planen i juni 2021).

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

- Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.
- På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Bachelorstudent: Navn***, epost *** telefon***
- Veileder: Navn***, epost *** telefon***
- Høgskulen på Vestlandet ved prosjektansvarlig *****
- Vårt personvernombud: ****

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

(Veileder og lærer ved fysioterapeututdanningen)

(Student)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål.
Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

Introduksjonsspørsmål: Hvem er du som fysioterapeut og din bakgrunn?

1. Hvor lenge har du arbeidet som fysioterapeut?
2. Har du noe etter-/videreutdanning/spesialisering? I tilfelle innenfor hvilket felt?
3. Hvor lang erfaring har du i arbeid med mosjonister og idrettsutøvere?
4. Kort fortalt, hva innebærer dine arbeidsoppgaver, hva er hensikten med jobben du gjør?

Tema 1: Avklaring av begreper

«Fysioterapeutisk massasje»

2. Hva legger du i begrepet fysioterapeutisk massasje?
3. Hvilke teknikker innebærer fysioterapeutisk massasje?
 - a. Strykninger, Knadninger, Klappninger?
 - b. Retning, Kraft, Hastighet
 - c. Varighet?
4. Hvordan skiller fysioterapeutisk massasje seg fra annen massasje? (muskelterapeut, thai massasje, spa)

«Restitusjon»

5. Hva legger du i begrepet restitusjon?
 - a. Fysiologiske og/eller mentale prosesser?
 - b. Gjøres dette aktivt, passivt, proaktivt?
6. Hva oppfatter du at din rolle innenfor restitusjonsarbeidet til en utøver går ut på?
 - a. Hva er det treneren gjør/har sitt fokus på
 - b. Hva er ditt fokus, hva er det du gjør?
 - Skadeforebygging?
 - Kartleggingsverktøy?

Tema 2: Massasje som restitusjonsfremmende tiltak

1. Kan du fortelle litt om hvilke erfaringer du har med å bruke massasje som restitusjonsfremmende tiltak i idretten?
 - a. Når?
 - i. Før/etter trening/konkurransen
 - ii. Hvor hyppig?
 - b. Hvordan?
 - i. Hvilken betydning har teknikken for resultatet?
 - ii. Hvilke kroppsområder?
 - iii. Varighet?
 - iv. Kontekst:
 1. arena for debrief?
 - c. Hvorfor?
 - i. Ut ifra hvilke funn i undersøkelsen tar du i bruk massasje som restitusjonsfremmende virkemiddel?
 - ii. Hvilken rolle spiller fysioterapeutisk massasje inn i restitusjon og prestasjon hos toppidrettsutøvere?
 - iii. Hvilket teoretisk grunnlag begrunner du bruken av massasje med?
 - iv. Hvilke effekter er det du er ute etter å oppnå med massasje?

1. Skadeforebygging?
 2. Fjerne laktat?
 3. Avspenning, proaktiv restitusjon, psykologiske effekter?
- d. Hvem
- i. Pasientgrupper?
 - ii. Spesielle idretter?
 - iii. Pasienter med egne preferanser?
 - iv. Kan mosjonister dra nytte av dette?

Tema 3: Syn på aktiv og passiv behandling i fysioterapi

1. Hva synes du om tendensen innenfor fysioterapien at en velger å gå vekk fra passive tiltak som f.eks massasje?
 - a. Er dette bra? Dårlig?
2. Kunne massasje ha blitt erstattet med aktiv, andre former for avspenning, eller mental avkobling?

Tema 4: Tanker om å arbeide kunnskapsbasert

3. Hvilken stilling har du med tanke på å drive kunnskapsbasert praksis?
4. Hvordan kan du begrunne massasje som restitusjonstiltak ut ifra kunnskapsbasert praksis?
 - a. Forskning:
 - i. Er det mulig å gjøre god forskning på en såpass individ- og situasjonsbestemt behandling?
 - ii. For mye RCT?
 - iii. For omfattende?
 - b. Terapeuterfaring:
 - i. Dette en stor del av begrunnelsen?
 - c. Pasient
 - i. Tiltak som i stor grad er avhengig av pasienten?
 - ii. Hva sier du til utøvere som er skeptiske?
 - d. Kontekst

Avslutning:

1. Har du noe annet du ønsker å si eller tilføye før vi avslutter?
2. Kan jeg ta kontakt i etterkant dersom det er noe jeg har glemt å spørre deg om?

Vedlegg 4: transkripsjon intervju

Intervjuer: Kan du fortelle litt om deg selv, litt sånn, hvem er du som terapeut?

Informant: Nei jeg er ****, 53 år, jobber da på ***. Ehm der har vi da en relativt sånn variert praksis. Jeg har mye ortopedipasienter. Jobber med kommunal driftsavtale, derav så får du da mye operasjonspasienter, særlig ****, ****, skulder, knær, hofte ja.. ehm. Bruker mye av tiden på det der. Også jobber jeg med landslaget i ***, sånn litt til og fra. Har gjort det siden ***, ja. Eehm, Er med dem ut på VM, EM, eventuelt OL da. Så, men hovedarbeidsplassen er på *** også er jeg med landslaget når det er litt samlinger og litt mesterskap. Ja. Sånn kort fortalt.

Intervjuer: Ja ja ja, Hva slags arbeidsoppgaver har du for landslaget liksom, hvordan ser det ut liksom?

Informant: Nei det kommer jo litt ann på det da om, om det er, liksom hvis type treningsperiode de er i da. Hvis det er, hvis dem er på *** en sånn ressursleir for eksempel, da er det jo, da har dem jo ganske relativt mye trening, og da er det jo, da blir det, da blir det mer å gjøre da, enn kontra hvis det er inn mot mesterskap for da er det jo mer det å sørge for at dem holder seg skadefrie, ikke blir syke, eehm ja. Lett restitusjonsbehandling, Ehm for da er jo treningsbelastningen er jo da på eehm inn mot mesterskap så er jo treningsbelastningen mye mindre enn f. eks dem har da i en ressursperiode fordi at det er ressursperiodene så kan jo dem altså, altså dem da, da hvis du***** (forteller om høy belastning spesifikk for idretten) + styrke eller basisøkt da, og det er jo klart at da er jo behovet for restitusjon større så da er jo en større grad av bløtvevsarbeidet som må gjøres der da. Så kan du også si at inn mot mesterskap så er det det at de skal holde seg skadefrie, men da er det jo på en annen side så er det jo også sånn at det er om å gjøre å optimalisere før mesterskap sånn at dem er best mulig rusta da kan du si til, til mesterskapet fordi du kan jo tross alt, du kan enten vinne med en hundredel eller du kan tape med et hundredel, ikke sikkert jeg har så mye med det å gjøre, men jeg gjør i hvertfall mitt, det jeg kan for å tilrettelegge for at dem skal prestere best mulig.

Intervjuer: Ja, ja, ja, ja. Har du noe videreutdanning eller noe spesialisering eller?

Informant: Driver med idrettsfysioterapi da, ikke sant. Så det er det ja, det er det jeg har jobbet en del med da, også er det også ortopedi da, men har ikke videreutdanning i ortopedi da. Litt idrettsfysioterapi ja. Ja. Så det er liksom det jeg holder på med for dagen da.

Intervjuer: Ja, ja. Kan du si litt om det med massasje, hva legger du på en måte inn i fysioterapeutisk massasje.

Informant: Nei altså da er det jo du må jo da gjøre, du må gjøre en undersøkelse da som definerer hva problemstillingen er og hvorfor, anamnese, gjøre undersøkelse, eehm definere hva problemstillingen er, hva sliter pasienten med, hva er, hva kan du eventuelt hjelpe med, er det, er det liksom sånn at det trengs det å gi bløtvevsbehandling i dette, i denne problemstillingen. Ehm, det er det jo liksom på noen, så er det jo selvfølgelig det da, at dem har skulderopererte har f. eks da eehm gått med plager over lengre tid da, kanskje et år halvannet eller noe sånt, og da sier det seg at en del tilstøtende muskulatur i skulder ofte blir, eehm, får forhøyet tonus, og da er det jo for å legge til rette for å få størst mulig range of movement da, i skulderleddet etter operasjon så kan det være at du må vektlegge både det å øke bevegeligheten, men også da å sørge for at strukturene rundt skulderen da har mest mulig optimal tonus for å kunne, for å kunne gi størst mulig bevegelighet i skulder da. Det er litt sånn som jeg ser det på ortopedipasienter og sånn. Det kan være en problemstilling, også er det jo selvfølgelig litt annerledes med, eller annerledes i den forstand med idrettsutøvere at dem skal da prøve å være optimalt forberedt til mesterskapet, ehm, og da er det da kan det da er det sånn at det er, det best mulig for dem å ha riktig spenning i muskulaturen da, riktig

tonus, eehm, inn mot mesterskapet sånn at det liksom er på plass da, for når dem skal, før dem skal konkurrere. Ja.

Intervjuer: Ja, men er det noen spesielle teknikker du tar i bruk, noe spesiell måte du utfører det på?

Informant: Eehm, altså det det er igjen litt, altså hvis det er, ehm. Det er jo litt sånn avhengig av situasjonen da kan du si, altså hvis du skal gå, hvis du skal ha litt bløtvevsmassasje som da, eehm trenge, som går litt dypere inn i muskulaturen og får sirkulatorisk effekt da, så må du gjerne jobbe litt over tid og med en viss eehm, ja at du har et visst, ehm, hva skal jeg si da, visst du, du må ha et visst trykk i muskulaturen når du jobber med den da. Eehm, så er det, ja, det finnes jo forskjellige teknikker og sånn da, men gjerne sånn jeg tenker gjerne sånn at du er nødt til å bruke litt tid på å komme bløtvevsbehandling, på å komme dypt i muskulaturen.

Intervjuer: Ja

Informant: mhm

Intervjuer: Ja, og den massasjen du gir, hvordan skiller den seg på en måte ut fra en, en osteopat eller en thaidame på hjørnet for å si det på den måten eller?

Informant: Nei, altså det jeg tenker er kanskje det at, at, skiller seg ut, at du i eeh. Du foretar, avgjør om det skal gis bløtvevsbehandling eller sånn, på grunnlag av undersøkelsen og dem funna du har gjort kan du si da, eeh, for å prøve å, er dette adekvat å gjøre ikke sant. Det er jo ikke sånn at det alltid står og gir bløtvevsbehandling, massasje ikke sant. Det må jo være adekvat og eeh, meningsfullt for at det skal vite at det er jo som du sier, jeg driver ikke noe, driver ikke noe aromaterapi jeg altså. Det er ikke det jeg holder på med, sånn altså, det må være liksom, ha en mening hvorfor du gjør det altså, du kan ikke bare gi massasje for å gi massasje, du må ha en, du må ha en, du må ha en tanke bak det annet enn at det bare, det, jaja pasienten noen synes det er behagelig og godt og sånt, men ikke alle synes det når jeg holder på da, men. Jeg tenker at det må være litt mer bakomliggende årsak til at du velger å gi det da. Sånn som for eksempel i tilfelle med ortopediske pasienter og sånt.

Intervjuer: Jajajaja, så det eehm. Også på restitusjon,

Informant: mhm

Intervjuer: hva, hva legger du i det begrepet der egentlig?

Informant: Ehm, restitusjon så er jo det å prøve å få optimalisere og det er, da tenker jeg egentlig det, altså så som restitusjon, det jeg bruker det egentlig bare på når jeg jobber med ***, bruker massasje som restitusjon, det bruker jeg egentlig bare på, på *****landslaget tenker jeg fordi det at sånn i klinikken i det daglige, så, så det er ikke, så ser jeg liksom ikke det behovet for, for restitusjon, altså det er enke Fru Hansen kan godt bruke, kan godt bruke 3 og en halv måned på å bli bra i den skuldra si ikke sant da. Mens, for dem som da kanskje skal, hvis du skal være med på VM, eller EM eller OL, så er det jo da for å få optimalt utbytte av treninga, så bør du være godt restituert til neste økt da. Det betyr igjen, da at, da må du ta seg av alle faktorene med å sørge for, ernæring, og ,og også er det jo litt sånn at mange, mange av dem vil jo helst, eller, dem det mest behagelige for dem er bare å legge seg opp på benken å få da bløtvevsbehandling etter at dem har *** et hardt løp eller no sånt, men da er det jo sånn at vi, det vi gjør da, vi måler jo laktat ikke sant da på utøverne, så da måler vi laktaten også sier vi da at okei når du har under 1,5 i laktat da får du lov til å *** også kan begynne å behandle dem ikke sant da, for det er ikke noe vits at jeg står å holder på, står og holder på og prøver å forbedre restitusjonen deres når dem da først da kan ligge en halvtime 40min og ** i et jevnt tempo for å restituere ganske bra, også kan jeg da ta siste biten etterpå med gjennomarbeide muskulaturen og sørge for at dem da er godt restituert i muskulaturen til enten

neste treningsøkt eller da til neste, neste øvelse som skal svømme, for flere av dem ** jo da ofte ,mange øvelser på et stevne, og hvis du da akkumulerer eehm eehm, laktat eller melkesyre over tid da, så vil det blir det til at det siste løpet så er det sånn at da kan du liksom hvis du ikke har gjort, vært flink til å ha *** (aktiv restitusjon) for å få ned laktaten, og du ikke har vært innom og fått bløtvevsbehandling hos meg, så kan det da bety at når du da stiller i finalen på siste løpet, så kan det være litt sånn at du stiller med restlaktat eller har, ikke er så optimalt forberedt som du burde være da. Ja.

Intervjuer: Ja, så du bruker det litt for å fjerne laktat, eller..? er det?

Informant: Ja, det kan du gjøre. Du gjør det for å fjerne, for å hjelpe på få fjerne siste delen av laktaten og øke blodgjennomstrømninga ikke sant, så gjør du det. Også er det jo at dem er at dem er at dem har økt tonus i muskulaturen da og er har jobbet hardt over tid, hvis du *** (idrettsspesifikk beskrivelse) ikke sant, også er det da å jobbe med bløtvev for at dem skal bli mest mulig restituert. Også det har jo sikkert du lest forskning på dette også da,

Intervjuer: mhm, jaja

Informant: hva sier forskningen a?

Intervjuer: Nei da, altså det jo litt sånn, litt sånn forskjellig

Informant: Ja, det er ikke noe sånn helt sånn entydige klare svar

Intervjuer: Nei det er det ikke, men. Ehm det forskningen på en måte tenker er jo at liksom du har den mentale restitusjon da og da, at du kan se restitusjon både rent fysiologisk og litt psykisk og sånt. Har du noen tanker rundt det?

Informant: Ja, det er det jo for så vidt at, at, det kan jo være sånn at det er mentalt avslappende liksom å bli behandlet da og at det medfører også en sånn mer at dem blir eehm , at det er mindre stress for dem i toppetasjen uten at jeg liksom har noe kjempestort belegg for å si verken det ene eller det andre, men ofte så er det jo sånn at jeg gir jo liksom ikke eehh, massasje sånn rett før de skal ** og sånn for det er ikke noe poeng, men da er det jo mange vil gjerne ha litt faste rutiner da på eeeehm alle flesteparten har det at dem har ganske faste rutiner rett før dem liksom skal, skal ** finale eller sånn og da er dem ofte gjerne innom benken og jeg rister litt på ben og armer og sånn, det har, det har egentlig ikke så stor, det har ikke no sånn stor fysiologisk betydning eller noe som helst sånn, men det er mer sånn at dem har faste rutiner og vet at dette er de rammene de har når dem skal, eehm, skal ** og dem har da ofte erfaring med at, eehm, har jeg disse rutinene før løpet, så, ehm, ** jeg ofte bra. Det dette egentlig betyr for dem er at dem har, eehm, rammer, rutiner som er vant til å gjøre og de gir dem da trygge forutsetninger for å prestere.

Intervjuer: eehh ja. Jajajajaj. Så det. Men ellers gjør du det ikke rett før trening, eller hvordan var det? Når gjør du det.

Informant: Nei altså hvis det er, altså hvis det altså sånn rett før altså, gjør ingenting rett før trening og sånt, men hvis det konkurranse, **konkurranse, så er det bare sånn, lett riste litt løs på muskulaturen deres lett overflatebehandling, ikke noe sånn dere veldig, fordi, du vil jo gjerne at dem skal ha litt spenning i muskulaturen ikke sant, før, før dem skal ** konkurranse. Ja, men også er det, men der er det, der har det nok, der er det nok litt mye sånn litt sånn mentalt for at dem føler at, dette er, dette er eehm, pleier jeg å gjøre før jeg skal ** finale, dette fungerer for meg, jeg pleier å gjøre det bra hvis jeg har disse rutinene. Også i, det er jo en del sånn, ehm, det er jo en del press da kan du si, som dem har på seg, sånn gjerne mest indre press da, men noen har litt sånn ytre press med at tar du medaljer, og lurer på om du kommer til å gjøre det bra og skal du vinne, eller hva du nå

blir spurt om av media, så er det jo, dette fører, dette, det er da det er greit for dem å ha litt faste rutiner.

Intervjuer: Ja, så den rutinebiten er egentlig ganske viktig?

Informant: Ja da, det er jo det. Sånn fordi, det er liksom, hvis dem skal ** OL-finale så er det liksom EN sjanse og det er 4år og tusenvis av morgentreninger til neste gang du får sjansen.

Intervjuer: Ja, det.. godt poeng. Eehm, skal vi se, eehm. Hvilke funn i fra undersøkelsen, du snakket litt om det i sta, er det du på en måte begrunner da, bløtvevsbehandlingen med?

Informant: Jo, det er liksom sånn det kan du jo si sånn at hvis vi tar da disse som er skulderopererte f.eks da, jeg har mye skulderopererte pasienter.

Intervjuer: Det var idrettsutøvere da, på eehm.

Informant: På idrettsutøvere, nei da er det jo ganske sånn, når det gjelder idrettsutøvere så er det jo det hvis du, eehm, når det er ressursleir og tung belastning over tid så er det ikke noe så er det ikke noe stort problem å finne forøket tonus i muskulatur, altså mye mer enn det den egentlig skal ha. Ehm, på grunn av belastningen dem har hatt over tid ikke sant da, for dem blir slitne da, også er det jo sånn at det er på, skadeforebyggende på sikt kan du si da. Ehm, nå går jeg jo inn da, at det er jo ikke bare bløtvev, men jeg sørger jo for å tøye strukturer på dem som jeg vet at er viktig at har optimal lengde f. eks for at dem skal kunne gjennomføre treningen med riktig teknikk da.

Intervjuer: eehja

Informant: Dette høres, altså det høres, litt sånn, men det det hele bunner til er at hvis du ikke har muskulatur som er, har bra nok fysiologisk lengde for dem for eksempel, så vil dette føre til at dem kanskje over tid da ** med ikke optimal teknikk da, som gjør at du får en belastning på deler av muskulaturen som er ugunstig. Og det er klart at dette spiller ingen rolle hvis du gjør det over et par tre dager eller noe sånt, men nå snakker vi liksom, hvis du ** med feil teknikk pga at du ikke har optimal lengde på deler av muskulaturen din, så gjennom et år så gjør du millioner av armtak, og da hvis du da fortsetter å gjøre det så blir du da skadet i større grad altså. Så jeg bruker passer også på det at det sørger for det at dem strukturene som jeg vet at er viktig at er godt ivaretatt og skal ha, eehm, optimal lengde på for å kunne utføre ** altså, ** (idrettsspesifikk beskrivelse) om dagen at dem har det altså. Det passer, det undersøker jeg når jeg har dem på benken, og sørger for å , sørger for å ta meg av det, hvis det da liksom er, altså innadrotatorer, utadrotatorer i skulder f.eks, sørger for at det er sånn som det bør være.

Intervjuer: eh ja, Er det noen andre kroppsdel, som på beina eller, er det på en måte mest skulder i ** du..?

Informant: Ja altså nå holder jeg på mest med ** da, så det er det jeg kan best, så det er liksom når det gjelder, altså jeg tenker sånn det er litt sånn, det er bare noen, det er noen av herre*** som kanskje har lår muskulatur som er litt å snakke om kan du si da, som trenger da liksom, som da vil trenge bløtvevsbehandling rett og slett fordi dem, det er stor muskulatur som brukes mye kan du si da, at dem trenger i større grad å få restituert den raskere.

Intervjuer: ja, mhm, ja ja ja ja

Informant: Så det er ikke, men det er i ***, så er det egentlig mest overkropp, skuldre, det går på kan du si da, ja.

Intervjuer: Ja ja. Kan du fortelle litt om konteksten, når du masserer en ***, er det mye prating om situasjonen, debrief, eller hvordan?

Informant: Ahh, Stort sett er det sånn at hvis det er før, før dem skal ***, før dem skal *** finale og sånn. Så er du gjerne, så pleier jo jeg ofte, at det aller siste dem trenger da, det er noen som skal tyte om, eehm, hvor fort dem har tenkt å **, eller om dem har tenkt å ta medalje eller egentlig eehm alt annet. Da pleier jeg å, pleier jeg å snakke med dem om alt annet, enn eehm, alt annet enn ** da kan du si da. Fordi at dem har ikke noe behov for å ha en ekstra meg som ressursperson som driver og tyter på dem om det skal gå bra eller ikke, det er, det er nok press utenom det altså så. Sånn konteksten er gjerne litt lett og løselige ledig humor, og gjerne snakke om alt annet enn den forestående finalen.

Intervjuer: ja, men etter konkurranser og på treningsleirer og sånt, har du en annen tilnærming da?

Informant: Ja, da er det jo, det er jo avhengig da, av liksom hvordan, altså hvis du tenker sånn mentalt og sånt, så er du jo avhengig av hvordan det liksom har, har gått da. Det er jo enklere liksom og sånn, er kanskje enklere å utrykke skuffelse over manglende fremgang eller elendige løp som er gjort til meg enn ovenfor treneren sitt fang, altså det, det hender jo for så vidt litt av og til at skjer ikke sant, da at det er du blir litt sånn, kan være, da kan jeg være litt sånn mental søppelbøtte for dem eller noe sånt da. Hvis vi sier det. Ja

Intervjuer: jajaja

Informant: Også er det jo sånn at, nei, vel, i løp og sånt så, altså det kommer jo litt ann på da, med hvor lenge er det til neste løp dem har, skal dem kjøre løp kjapt, så må du liksom legge opp løp på en ånn måte, okei du må *** (aktiv restitusjon), også må du komme her kjapt, og være litt struktur på det og sånn da, men hvis det da liksom ikke skal ** før neste dag, eller dagen etter der, det er et par dager til neste løp også, så kan du jo ta det litt mer sånn som det passer, du bør ikke ha så mye struktur på det.

Intervjuer: ja, jajaja, det er kjempebra svar det her altså, så det. Litt sånn syn på aktiv og passiv behandling, ehm, nå forstod jeg sånn at du gjorde det litt sånn for å øke fleksibilitet og beholde lengden på muskulatur, er dette noe som kunne gjort, blitt gjort aktivt?

Informant: Ja, Det gjør dem jo, det gjør dem jo hele tiden. Ehm, hele tiden sjøl kan du si da. Alle gjør jo **oppvarming en halvtime før hver trening og alle gjør stretching og sånn etter trening og sånn, men, eehm, du kan si det sånn at når du har stor belastning, treningsbelastning da, så er det ofte sånn at da dem blir jo slitne og trøtte da ikke sant, og ressursleire og da er det sånn at, da er det ikke like lett da å sørge for å, at alt liksom, er på stell hele tiden, også da er det greit å se å passe litt på at, sånn for eksempel sånne ting som å få tøyd og sånn da, er, for det er ikke alle strukturene som er like lett å tøy på egenhånd kan du si da, for dem da. Dem skal jo være relativt mobil i skulder og skulderparti og sånt, så ja. Også er det å sørge for at, at det er optimale forhold for utførelse, at dem kan ** god teknikk. Ja.

Intervjuer: ja. Eehm, i forhold til det med kunnskapsbasert praksis. Hvordan føler du at massasje for idrettsutøvere faller inn der?

Informant: Det er vel sånn, det er vel sånn at forskningsfeltet som du sier, sier vel at det er vel ikke, det er vel ikke, sånn helt, det er nok dokumentert en del effekter av å gi bløtvevsbehandling kan du si da, som når det gjelder restitusjon og optimalisere muskulaturen, men det er vel ikke sånn at det er helt klare, entydige svar da, men. Sånn, erfaringsmessig, som jeg opplever det, så vet jeg at i spesielt da i perioder med høy treningsbelastning så vil det være, så er det jo en fordel for dem å få jevnlig bløtvevsbehandling som da er en passiv metode som det det er, for å kunne komme seg gjennom hele treningsleiren uten å få skader og være mest mulig optimalisert på hver eneste økt som dem har da. Det er ikke noe, det har ikke noe vitenskapelig forskningsbelegg på det, men sånn empirisk, så

kan jeg si, kan jeg si at gjennom 17-18 år nå, så kan jeg se at det har en effekt i ressursperiodene hvor det er høy treningsbelastning.

Intervjuer: Ja. Men i forhold til kunnskapsbasert praksis, det jo liksom forskning, også har du din erfaring, også så det det utøverne kommer med, hva føler du de tenker om denne behandlingen?

Informant: Dette er jo sånn at, det er, det her går gjerne litt sånn gradvis fordi det at jeg ser, jeg ser, altså ** så er det sånn, ** er ikke noe rikt forbund, så, sånn fra når dem er på juniorlandslag og yngre landslag og sånn, så eksisterer ikke, eksisterer ikke jeg. Det tilbudet blir ikke gitt til dem da kan du si, fordi at når dem befinner seg litt lengre ned i systemet, yngre landslag og sånt, så er, mener vi at dem har så mange parametere å jobbe med, før det er nødvendig at dem får hjelp av meg. Nå snakker vi selvfølgelig sånn, ikke folk som har skader og sånn, men det å få komme å få bløtvevsbehandling som en, som en del, del av opplegget ditt, da må du opp på seniorlandslaget og du må være flink til å jobbe med alle andre parametere som du bør jobbe med på egenhånd for å legge til rette for, for å optimalisere treningshverdagen din. Og, eehm, sånn etter hvert lærer dem jo å ta tak i, å ta tak i dette, og sørge for at, sørge for at dem har gjort det dem skal for å være best mulig rusta i treningshverdagen, og da blir det jo sånn at dem etter hvert havner dem jo på seniorlandslaget, og da får dem, da tilbyr jeg mine tjenester hvis vi skal si det sånn da at da er det jo liksom da blir det jo det å få behandling av meg er en del av restitusjonsopplegget, men du må liksom, dem må komme seg opp på et visst nivå, og ha utnyttet, må i hvert fall ha tatt tak i det dem har blitt bedt om å jobbe med på egenhånd. Det må dem ha gjort, for det får dem, det blir det stadig påpekt fra trenere og videoteknikkanalytikere og sånt, hva dem bør jobbe med, alt fra ernæringsspesialister og sånn. Og så er det da, etter hvert så vil dem da liksom kunne komme dem seg opp på seniorlandslag og får bedre resultater, resultater også vil det da også dette jeg tilbyr da som også gir dem. Som da selvfølgelig er skadeforebygging, men også da bløtvevsbehandling i tunge treningsperioder og sånn, eehm da blir det mer en naturlig del av hverdagen for dem da.

Intervjuer: ja, så du vil ikke anbefale dette for mosjonister, eller folk på lavere nivå da?

Informant: Altså det er litt sånn, jeg tenker, jeg tenker litt sånn at nå er det mulig, nå tenker jeg, altså det er klart, for. Altså hvis du driver på mosjonsnivå og sånn tenker jeg, så er det jo såpass mye du kan gjøre på egenhånd, eehm for å for å få bedre for å få best mulig utbytte av treninga di. Så er det jo klart det at hvis du vil, vil da, så nå er det sånn at folk kjøper seg sykler til hundretusen for å kunne trimme ikke sant da, men så klart at vil folk bruke penger på bløtvev så må dem gjerne gjøre det, men jeg tenker kanskje at dette er i større grad rettet mot, for å optimalisere, for å få en best mulig prestasjon på eliteidrettsutøvere da så, men ja, jeg vet jo at det finnes et marked for massasje og bløtvevsbehandling for mosjonister og sånt og men, jeg holder ikke på med det.

Intervjuer: Nei nei, men det. Interessant, hehehe. Så det. Nå må jeg nesten se litt her, tror jeg har vært gjennom det meste av sånn spørsmål jeg har forberedt her. Er det noe mer du har lyst til å snakke om eller?

Informant: Nei, jeg tenker at, nå har vi fått vært gjennom, altså det meste av det jeg holder på med på landslag og i praksisen her og sånn så, nei jeg tenker at vi har vel egentlig fått med det meste.

Intervjuer: Kjempebra. Da, da stopper jeg opptaket.