

Aftenposten

Publisert: 28.01.09 kl. 23:06 - Abonnere på Aftenposten? Ring 05040 eller gå inn på kundeservice.aftenposten.no

«Best for barn»



Visst forekommer det smeller på ishockeybanen, men denne som Paul Lereim får av Oliver Renden Skråmo og Lars Erik Spets er svært så uskyldig. Heller ikke Lereim ble skadet! FOTO: JON-ARE BERG.JACOBSEN

ESPEN HANSEN JON-ARE BERG-JACOBSEN (foto)

Oppdatert: 29.01.09 kl. 07:33 Publisert: 28.01.09 kl. 23:06

Er du redd for å la barnet begynne med ishockey fordi det ser så brutalt ut? –Helt feil, mener professor dr.med. Paul Lereim.

I over 40 år har den meget anerkjente kirurgen arbeidet med idrett og skadebehandling. Han var med som lege i sitt første OL i 1968 og ga seg ikke før etter lekene på Lillehammer. Han har i en årrekke også sittet i den medisinske komiteen i Det internasjonale ishockeyforbundet (IIHF).

–Jeg vil fremheve ishockeysporten som spesielt velegnet trening for barn og ungdom, sier Lereim og viser først og fremst til de mange momentene ishockey inneholder.

Men han trekker også frem broren Inggard Lereims avhandling «Idrettsskader i Norge» der man kan lese følgende om ishockey og bandy: Meget få skades i disse idrettene inntil de kommer i aktiv lagidrett tidlig i tenårene.

–Jo tidligere barn starter med ishockey, jo bedre. Det må i starten selvsagt være lekbetont og frivillig, uten foreldreambisjoner.

–Ved å spille ishockey får man først og fremst trent koordinasjon og balanse. Men også fysisk styrke i rygg, buk, armer og ben samtidig som utholdenhet kommer nesten gratis. Som lagspill krever også ishockey sosial intelligens og samarbeid, poengterer legen som både har hatt mange kjente idrettsutøvere og medlemmer av kongefamilien under kniven.

Godt beskyttet.

Unger som er blitt skadet på ishockeybanen har han derimot aldri sett noe til.

–De er veldig godt beskyttet både fysisk og av et godt regelverk, forklarer Lereim, som er svært opptatt av å forebygge plagene som skyldes overvekt og liten fysisk aktivitet. Det er grunnen til at han nylig skrev et lengre innlegg om ishockeysportens fortreffelighet som trening for barn og unge på hjemmesiden til Norges Ishockeyforbund.

–Altfor mange barn er overvektige og sitter for lenge foran TV/PC. Vi må gjøre hva vi kan for å få disse i aktivitet. Livsstilssykdommer er lettere å forebygge enn å behandle, sier professoren som legger til at overvektige klarer seg bedre på skøyter enn i løpesko. Skøytegang gir færre belastningsskader i bena enn løp.

8 år gamle Oliver Renden Skråmo spiller ishockey, og det har han gjort i fem år – uten skader!

–Det er veldig gøy. Jeg vil helst spille hele tiden, sier Oliver som er back og har Vålerengas Brede Frettem Csiszar som sin aller største helt.

Allsidighet.

–Storebrødrene hans på 11 og 14 spiller også ishockey. Oliver ville helst starte allerede da han var to, og nå trener han tre-fire ganger i uken. Ishockey har en strålende allsidighet og er flott trening for unger, sier pappa Frank Skråmo som selv aldri har spilt ishockey – bare fotball.

Vålerengas Lars Erik Spets startet også fordi storebror (Knut Henrik) hadde funnet ishallen i Trondheim. Lars Erik har gjort ishockey til et yrke som har ført ham til spill i både Sverige og Tyskland.

–Jeg har lest innlegget til Lereim og synes det er veldig bra. Jeg har brukket benet to ganger og armen én. Men det hadde ingenting med ishockey å gjøre. Jeg har, bank i bord, ikke hatt noen alvorlige skader som følge av ishockeyen, forteller trønderen.

Paul Lereim understreker at hans ønske først og fremst er at barn og unge skal drive med ishockey. Hvorvidt de fortsetter etter 15-16-årsalderen, når det også kommer flere skader, tar han ikke stilling til. Men professoren mener at ishockey ufortjent har fått et bøllestempel.

Les hele innlegget til Lereim på