

# RAMT AF REM-S?

## REM-S RISIKOVURDERINGS-MODEL



### FULD DELTAGELSE I TRÆNING OG KONKURRENCE (LAV RISIKO FOR REM-S)

#### KENDETEGN

- Sunde spisevaner med passende energi-tilgængelighed
- Normal hormonel funktion
- Sund knogletæthed som forventet for sport, alder og etnicitet
- Optimalt/forventet træningsrespons

#### FORSLAG TIL HANDLING:

Umiddelbart ingen handling, men vær bekendt med symptomerne på REM-S.

#### OVERVEJELSER OMKRING DELTAGELSE I TRÆNING OG KONKURRENCE

Fuld deltagelse i træning og konkurrencer



### OK FOR TRÆNING OG KONKURRENCE, NÅR ATLET FØLGER SUPERVISERET PLAN (MODERAT RISIKO FOR REM-S)

#### KENDETEGN

- Føringet træningsrespons
- Hyppige skader
- Humørsvingninger
- Føringet immunforsvar
- Unormal menstruationscyklus
- Forstyrret spisning og/eller en spiseadfærd, der negativt påvirker andre holdkammerater
- Væsentlig vægttab (tab af 5-10% af kropsvægt på 1 måned)
- BMI <18,5 og/eller lav fedtmasse
- Historik med 1 eller flere træthedsbrud associeret med lav energitilgængelighed
- Reduceret knogletæthed, Z-score < -1 SD
- Unormale blodparametre samt EKG

#### FORSLAG TIL HANDLING:

Observeres én eller flere af disse symptomer, uden anden årsagsforklaring, bør følgende iværksættes:

- Italesæt observationerne for atleten og forklar nærmere om syndromet REM-S
- Tilbyd atleten en samtale med en sportsdiætist, der har til formål at afdække atletens energitilgængelighed, kostvaner, jernstatus, evt. knogletæthed og italesætte (og handle på) evt. psykologisk stress omkring mad, vægt og krop.

#### OVERVEJELSER OMKRING DELTAGELSE I TRÆNING OG KONKURRENCE

Ok for træning og konkurrence, når atlet følger en superviseret trænings- og kostplan.

Løbende tværfaglig dialog omkring respons på kost- og træningsindsats ud fra fastsatte mål/delmål.



### KONKURRENCEDELTAGELSE BØR OVERVEJES (HØJ RISIKO FOR REM-S)

#### KENDETEGN

Ud over de symptomer, der kendetegner moderat risiko for REM-S:

- Diagnosticeret spiseforstyrrelse
- Andre alvorlige medicinske tilstande (fysisk el. psykisk) relateret til lav energitilgængelighed
- Manglende respons på igangsat indsats (~ 3-6 mdr.)

#### FORSLAG TIL HANDLING:

Observeres én eller flere af disse symptomer, uden anden årsagsforklaring, bør følgende iværksættes:

- Italesæt observationerne for atleten og forklar nærmere om syndromet REM-S
- Tilbyd atleten en samtale med en sportsdiætist, der har til formål at afdække atletens energitilgængelighed, kostvaner, jernstatus, evt. knogletæthed og italesætte (og handle på) evt. psykologisk stress omkring mad, vægt og krop.

#### OVERVEJELSER OMKRING DELTAGELSE I TRÆNING OG KONKURRENCE

Konkurrencedeltagelse bør overvejes. Træning og kost under superviserede forhold.

Løbende tværfaglig dialog omkring respons på kost- og træningsindsats ud fra fastsatte mål/delmål.

Overvejelserne omkring deltagelse bør være tværfaglige og inddrage landstræner, sportschef, sportsdiætist, psykolog og læge.