

---

## Hun gir starthjelp til fotballen under pandemien

---

AKTUELT I FORENINGEN

STIG KRINGEN

stig.kringen@legeforeningen.no  
Samfunnspolitisk avdeling

---

**Lege Jorid Degerstrøm har jobbet frem retningslinjer som gjør det mulig for fotballspillere i toppfotballen i Norge å trene og spille kamper under koronapandemien.**



**FOTBALLLEGE:** – Smittevern har alltid vært en viktig oppgave, men pandemien har medført flere arbeidsoppgaver. Det er mer krevende å arrangere kamper og planlegge reiser, forteller Jorid Degerstrøm, medisinsk ansvarlig lege for Tromsø IL. Foto: Geir Håvard Hanssen.

Da Norge stengte ned i mars i fjor, satte Norsk toppfotball (NTF) og Norges fotballforbund (NFF) sammen et medisinsk råd. Rådet består av fire idrettsleger fra ulike deler av landet og én fysioterapeut som alle har lang

fartstid innen toppfotballen. Lederen av rådet er Brann-lege Magnus Myntevik.

– Vi ble satt til å jobbe fram en protokoll. Hensikten er å ivareta forsvarlig smittevern, sikkerhet og helsen til spillerne på best mulig måte, forteller Degerstrøm.

Protokollen gjelder for de tre øverste divisjonene for menn, og de to øverste divisjonene for kvinner.

Degerstrøm, som opprinnelig er fra Sør-Varanger, jobber i dag som fastlege i Tromsø. I tillegg er hun medisinsk ansvarlig lege for Tromsø idrettslag og Olympiatoppen Nord-Norge. Samme rolle har hun tidligere hatt både på herre- og kvinnelandslaget i fotball.

---

## Dette er retningslinjene

Alle spillere som deltar på trening i de øverste divisjonene screenes inn i en lagkohort. Spillerne svarer blant annet to ganger daglig på spørsmål om de har symptomer på covid-19. Degerstrøm forklarer at dersom enkelte av spillerne eksempelvis har hodepine vil deres profil bli rød.

– Da kan de ikke møte opp på trening før dette er avklart med legen i klubben. På denne måten fanges symptomer på sykdom opp i tidlig fase, noe som forebygger eventuell smitte i laget. Alle spillerne måler også temperatur hver morgen før trening. Dette også som et forebyggende tiltak. Spillerne må holde seg til sin kohort, og den kan ikke byttes uten videre, understreker hun.

Det medisinske rådet jobber kontinuerlig med protokollen og endrer retningslinjene i takt med covid-19-pandemien. Rådet jobber også direkte inn mot Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet.

– Det er en utfordrende og spennende jobb, med ukentlige digitale møter der vi diskuterer ulike caser og problemstillinger. NFF har tatt et stort ansvar for idretten og jobber kontinuerlig for at både toppfotballen og breddefotballen skal drives forsvarlig og sikkert. Protokollen blir brukt løpende, og er helt essensiell for at vi får lov til å drive med kontakttrening og spille kamper.

For toppfotballen er treningskamper en viktig del av forberedelsen til seriestarten, særlig med tanke på fotballspillernes helse og skadeforebygging. Fra 16. april er det igjen tillatt med treningskamper i Norge. Den foreløpige planen er derfor at eliteseriefotballen skal rulle i gang i mai. Degerstrøm understreker at det er full forståelse i toppfotballen for at det ikke har vært mulig og forsvarlig med treningskamper frem til midten av april.

---

## Tverrfaglig samarbeid

Fotballegen forteller at det er stor forskjell på å jobbe med spillerne daglig i et klubb lag kontra en landslagstropp. Spillerne på landslaget eies av klubbene, og er til låns på landslaget i perioder av året. Selv om en landslagslege følger spillerne tett også mellom samlingene, er det klubbens medisinske apparat som

har det daglige ansvaret. Derfor er det viktig at det er et godt samarbeid og god kommunikasjon mellom klubbene og landslagene, slik at det som gjøres er til det beste for spillerne.

– Som klubblege har du det daglige medisinske ansvaret for spillerne på laget og for fotballarenaen. Ofte blir du også spillernes fastlege, for problemstillingene er ikke bare relatert til idretten. Et godt samarbeid med lagets fysioterapeut er veldig viktig og avgjørende for å gjøre en god jobb som klubblege. Det er utviklende å jobbe tverrfaglig med eksempelvis fysioterapeuter, mental trener, og fysisk trener for å få det beste ut av idrettsutøveren. Kommunikasjon og informasjonsflyt er viktig for god oppfølging og behandling av lagets spillere, poengterer idrettsmedisineren og legger til:

– Smittevern har alltid vært en viktig oppgave, men pandemien har medført flere arbeidsoppgaver. Det er mer krevende å arrangere kamper og planlegge reiser.

---

## Bruker idrettserfaringen som fastlege

Spillere slutter seg til en landslagstropp som oftest seks til sju ganger i året og er samlet i ti til 14 dager om gangen. I snitt spiller landslagene to kamper hver samling og de trener én til to økter hver dag i disse periodene. Derfor er det viktig at de som kommer på samling er friske og klare for trening og kamp hver eneste dag.

– Som idrettsmedisiner jobber du ofte under press og har ikke tid til å se ting an over mange dager. Det kan bety at utøvere får undersøkelser som for eksempel MR, uten å måtte vente flere uker for nærmere avklaring. I en fastlegehverdag har man som regel tid til å se et vondt kne an og tid til å vente på videre undersøkelse. På landslaget driver vi mer oppsøkende medisin fordi det er så viktig å fange opp sykdom og skader tidlig. Man ønsker hele tiden å være i forkant.

– Jeg tar med meg erfaringer fra idretten inn i min fastlegepraksis. Når man er vant med å finne løsninger for å få ut det beste av en utøver, er jeg for eksempel tidlig ute med å legge en plan for en sykemeldt pasient, fortsetter hun.

---

## Ønsker daglig fysisk aktivitet

Degerstrøm satt i strategisk utvalg for idrett på oppdrag fra kulturministeren fra 2015 til 2017. Der ble det lagt en strategi for å øke den daglige aktiviteten til barn og ungdom. Ett av forslagene var å innføre lovpålagt én times fysisk aktivitet i skolen hver dag. Fotballegen sier hun er glad for at Legeforeningen fronter nettopp én times daglig fysisk aktivitet for alle skoleelever, slik at gode livsvaner etableres tidlig.

– Dette er absolutt realistisk, men det handler om prioritering og koster penger. Hvis man regner på det, er gevinsten mange ganger større enn kostnaden. Jeg ønsker meg en regjering som bevilger de pengene som skal til for å få dette i gang. Vi har faktisk ikke råd til å la være.

Idrett er svært viktig for barn og unges fysiske og psykiske helse. Gjennom idretten opplever barn mestring, og idretten er en viktig sosialiseringsarena for veldig mange, poengterer Degerstrøm.

– Det kommer daglig inn rapporter til Norges idrettsforbund fra idrettslag som gjennom covid-19-pandemien har mistet hundrevis av unge medlemmer. Mange unge mister motivasjonen når de ikke får lov til å utøve sin idrett, både når det kommer til trening og konkurranser. Nå krysser jeg fingrene for at lag innen barne- og ungdomsidretten trygt kan spille kamper fremover, avslutter hun.

---

Publisert: 3. mai 2021. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. januar 2026.