

Tøyningsstudien

– tester nytten av tøyning for folk flest

Kan tøyning før og etter fysisk aktivitet forebygge skade og stølhet? Så langt vet vi faktisk ikke sikkert hva svaret er. Tøyningsstudien vil samarbeide med NRK Puls for å finne det ut.

Tøyningsstudien er et forskningsprosjekt hvor "vanlige", fysiske aktive voksne skal være med og teste nytten av tøyning før og etter trening.

Hvorfor tester vi tøyning?

– Selv om mange trener før og etter tøyning, vet vi altså ikke sikkert om det har noen klare fordeler for den store hopen av fysisk aktive personer, sier forsker Gro Jamtvedt ved Nasjonalt kunnskapssenter for helsetjenesten (Kunnskapssenteret).

Noen studier gjort på soldater antyder at tøyning ikke forebygger skade, men vi vet ikke om disse resultatene gjelder for alle som tøyer.

– Dessuten har ingen studert tøyning mer enn i korte perioder, mens nytten kanskje bygger seg opp over tid. Derfor skal vi følge deltakerne i tre måneder, forklarer Jamtvedt.

Halvparten skal tøye

De som deltar, skal fortsette å være aktive som de pleier – enten de trener hos Friskis&Svettis, i andre organiserte aktiviteter eller på egen hånd.

– Forskjellen er at halvparten blir bedt om å tøye, mens den andre halvparten **ikke** skal tøye før og etter treningen.

Internasjonalt samarbeid

Jamtvedt leder den norske delen



SKAL TESTES: Er dette verdt innsatsen? Tøyningsstudien vil forsøke å svare.

av prosjektet, som er et samarbeid mellom Kunnskapssenteret, Universitetet i Sydney, Friskis&Svettis, NRK Puls og det australske radio-programmet Health Report.

– Vi vil samle informasjon fra deltakerne via Tøyningsstudiens egne nettsider. Hver uke i løpet av den tre måneder lange studien får deltakerne beskjed om å rapportere hvordan det går med dem – om de blir støle, føler seg bedre eller får skader, forklarer Jamtvedt.

Trenger flere tusen

Tøyningsstudien trenger ca 2500 deltakere, og samarbeidspartnere som NRK Puls er viktige for å få tak i deltakere.

– Vi håper at mange verter har lyst til å delta selv, og at alle funksjonærer oppmuntrer mosjonister til å bli med på studien, sier Jamtvedt.

Tøyningsstudien starter i januar 2008. Den er en del av ForskningsPuls, hvor målet er å avmystifisere forskning og øke befolkningens kunnskap.

Resultatene vil bli publisert i NRK Puls og vitenskapelige artikler.

Hvem kan delta i studien?

De som er over 18 år, fysisk aktiv minst en gang i uka og har regelmessig tilgang til internett.

Hvordan skal studien teste tøyning?

– Deltakerne vil bli tilfeldig fordelt enten til en gruppe som skal tøye eller en gruppe som ikke skal tøye. De kan altså **ikke** velge selv om de skal tøye eller ikke, understreker Gro Jamtvedt.

Hvorfor kan ikke deltakere velge gruppe selv?

– Tilfeldig fordeling av deltakerne er viktig for å få like grupper når studien starter. Da kan vi være rimelig sikre på at eventuelle forskjeller mellom gruppene senere i studien skyldes tøyning, forklarer Jamtvedt.

Hvilke tøyingsøvelser skal deltakerne gjøre?

– Vanlige tøyingsøvelser for muskelgrupper i beina, setet og ryggen. Vi skal ha beskrivelser av øvelsene på nettsidene våre, og en utskriftsvennlig brosjyre i lommeformat.

Hvordan kan lærere/trenere bidra?

– De kan delta selv, og oppmuntre sine deltakere til å bli med på studien. Og hvis du har tøyning i timene dine, må du huske å minne alle på å følge programmet for sin gruppe i Tøyningsstudien – enten det er å tøye eller å la være.

