
Når uhellet er ute: Møt Norway Cups skadeekspert

AKTUELT I FORENINGEN

STIG KRINGEN

stig.kringen@legeforeningen.no

Kommunikasjonsavdelingen

Hver sommer fylles Oslos idrettsfelt med jubel og fotballglede når over 2000 fotballag fra hele verden samles til Norway Cup. Ikke langt fra heiarop og nettsus står legen Esther Myrebøe klar dersom uhellet er ute.



STORT ANSVAR: Norway Cup foregår hvert år i uke 31, og regnes som en av verdens største fotballturneringer. Lege Esther Myrebøe er medisinsk ansvarlig under turneringen. Foto: Privat.

Tusenvis av fotballspillere, dommere, tilskuere, familier og støtteapparat gjør Norway Cup til en av verdens største fotballturneringer. Forventningene er store hvert år, og barn og ungdom ser frem til en uke med spenning, nye vennskap og minner for livet. Med så mange samlet, er det avgjørende å ha gode helsetjenester på plass.

Tverrfaglig helseteam

Det er Idrettens helsesenter som leverer legetjenester under Norway Cup. Esther Myrebøe har vært medisinsk ansvarlig lege og «skadeekspert» for dem på Norway Cup siden 2022. I tillegg til to andre leger og tre fysioterapeuter, utgjør de et tverrfaglig helseteam som jobber tett sammen med de mange frivillige fra Norsk Folkehjelp. Mange av de frivillige i Norsk Folkehjelp er erfarne ambulansesarbeidere og paramedisinere.

To radiografer arbeider også sammen med Myrebøe på sykestua på Ekeberg skole under turneringens gang. Her kommer de skadede utøverne til sjekk og behandling. De blir først møtt av frivillige fra Norsk Folkehjelp som har kompetanse til å vurdere og behandle de mindre alvorlige skadene. Der skadene er av mer komplisert og alvorlig art, sendes de videre til legeteamet. På denne måten får de best utnyttet hverandres spesialkompetanse.

Skadepanorama

Det skjer mye på Ekebergsletta og øvrige fotballbaner i løpet av sju dager. Da er det godt å ha helsepersonell til stede for å avlaste Oslos eget helsevesen. Tett kampprogram gir høy fysisk belastning for unge ballentusiaster. Det øker risikoen for at skader kan oppstå.

– Bein, knær og ankler er utsatt. Utøvere slår seg, forstuer ledd, brekker bein og armer og ryker korsbånd. Alt fra hjernerystelser til skrubbsår, blindtarmbetennelse, allergiske reaksjoner og solbrent hud forekommer, opplyser Esther Myrebøe.

Deltakerne er i alderen seks til 19 år og har et litt annet skadepanorama enn voksne. Hovedtyngden ligger i aldersgruppa fra 10 til 19 år, barn eller ungdom som er i vekst.

– For den gruppa er det litt mer skjelett- og bruddskader enn det voksne ville fått i samme situasjon. Mange av utøverne er i vekstspurt og er dermed ekstra utsatt for vekstsoneskader, sier Myrebøe.

Feltsykehus

Norwaycup-legen har kompetanse på å sy og gipse utøverne ved behov. På denne måten kan hun behandle mange av de enkle tingene på feltsykehuset slik at utøverne slipper en ekstra tur på legevakten. Inne på sykestua finnes flere undersøkelsesbenker: Utstyr til å bandasjere, teipe, gipse og sy, og på Idrettens helsesenter har de tilgang til et røntgenapparat.

«Noe av det jeg liker med idrettsmedisin er at det som regel skjer i samarbeid med annet helsepersonell og førstehjelpere»

Via Idrettens helsesenters eget journalsystem blir alt dokumentert, og nødvendige henvisninger blir sendt til de som skal følge opp utøverne videre. Dersom utøverne har behov for mer avansert helsehjelp enn det feltsykehuset tilbyr, har Norsk Folkehjelp direktekommunikasjon med akuttmedisinsk kommunikasjonssentral (AMK), og utøverne vil få nødvendig hjelp i den offentlige helsetjenesten. Sykestuene er en kostnadsfri tjeneste for deltakerne på Norway Cup.

Erfaring og engasjement

Myrebøe har en solid bakgrunn innen skadebehandling og ortopedi, med over åtte års erfaring fra skadelegevakt og som lege i spesialisering i ortopedi. Hun har bred erfaring med diagnostikk og behandling av vanlige skader.

På grunn av en yrkesskade mistet hun jobben som LIS i ortopedi, og grunnet skaden viste det seg vanskelig å få ny stilling for å fullføre spesialiseringen. Etter dette byttet hun spesialitet til radiologi og har jobbet ved Ahus i tre år. Der har hun nå fast stilling.

– Overgangen til ny spesialitet har vært krevende, men jeg har gode kolleger i et sterkt fagmiljø rundt meg på Ahus og stortrives der, forteller Myrebøe.

Den medisinske ansvarlige legen har selv aldri deltatt i Norway Cup. Judo var hennes idrett, og hun har vært toppidrettsutøver på øverste nivå. I en årrekke var Myrebøe på landslaget i judo, og vant en rekke NM-gull og internasjonale medaljer. Hun har deltatt i flere EM og VM, og er den første norske judoutøveren som tok hjem en verdenscupseier.

Helt siden studietiden har hun engasjert seg i idrettsmedisin, med kurs og praktisk erfaring fra ulike idrettsarrangementer. Hun har også erfaring fra flere store internasjonale idrettsarrangementer. Å være lege for den norske troppen i ungdoms-OL i Utrecht 2013 og ansvarlig lege under det ukelange World Gym for Life Challenge 2017, står på CV-en. Hun har også vært lege for 1. divisjon og aldersbestemte landslag i fotball og junior/rekruttlandslag langrenn. I de senere år har Myrebøe vært arrangørens medisinske ansvarlig for helsetjenestene til VM i bryting som ble arrangert i Oslo i 2021. Hun har i tillegg vært utøverlege for verdenscupen i skiskyting i Holmenkollen i flere år.

Travle turneringsdager

I fjor hadde legene 274 pasienter innom sin avdeling på feltsykehuset i løpet av Norway cup-turneringen. De aller fleste var skadde spillere. Været kan påvirke både antall og typer skader. I fjor var det tordenvær og voldsomt regn første dagen, noe som førte til at alle kampene på formiddagen ble avlyst fordi gresslettene sto under vann.

– Derfor ble søndagen veldig rolig, i motsetning til tidligere år. Det første året jeg var med kom den første pasienten klokka 08.15 på søndag morgen, og så gikk det slag i slag!

Antallet pasienter øker gradvis, og onsdager pleier det å være størst trykk. Det er færre som skader seg de første dagene, men med gruppespill med alle lag i aksjon blir det svært mange kamper, og det tar på for ivrige spillere. Når utslagsrundene begynner er

det færre spillere igjen, men til gjengjeld er utøverne mer slitne, og det er mer alvor på banen. Da kommer det gjerne flere skader.

Sykestua er betjent fra tidlig morgen til siste kamp er ferdig. Dermed blir det lange og intense dager, og Myrebøe er til stede hele uka. Men det er god stemning og godt samarbeid.

– Noe av det jeg liker med idrettsmedisin er at det som regel skjer i samarbeid med annet helsepersonell og førstehjelpere. Det gjør arbeidet mer interessant. Jeg lærer alltid noe når jeg er i aksjon under Norway Cup, og trives med å jobbe med barn og unge. Jeg har flinke folk rundt meg og kan se hvordan de arbeider. Det er givende.

Bonustjeneste

Fordelen med å ha arrangementer i Oslo er at det er god tilgang på offentlige helsetjenester – med kort vei til avansert helsehjelp ved mer alvorlig skade eller sykdom. Sykestuene til Idrettens helsesenter og Norsk Folkehjelp erstatter ikke den offentlige helsetjenesten under Norway Cup-uka: De er et tillegg som gagnar både utøverne og skadelegevakten.

– Utøverne kan få raskere og enklere behandling. I tillegg er det gunstig for skadelegevakten som blir spart for en god del besøk i løpet av uka. Vi har også hatt tilfeller med blindtarmbetennelse og andre akutte sykdommer. Da kan vi legge pasientene rett inn på sykehus uten å gå veien om legevakta.

Myrebøe synes det er betryggende å jobbe med en så erfaren og profesjonell organisasjon som Norway Cup. De har beredskapsplaner og jobber tett med blant annet politiet, prehospitale tjenester og akuttjenester på sykehus.

Tips til forebygging

Helsepersonell på Norway Cup anbefaler foresatte, utøvere og trenere å se på nettsiden skadefri.no. Det er Senter for idrettskadeforskning som står bak innholdet på nettstedet.

– Der finnes det for eksempel gode oppvarmingsprogrammer som er vist å forebygge korsbåndsskader. Der er det også informasjon om behandling av forskjellige skader. Om noen har vært uheldige og pådratt seg hjernerystelse, kan man lese om hvilke forholdsregler foreldre og støtteapparat må ta for å ivareta spillernes sikkerhet.

– Nok søvn og nok mat er den mest grunnleggende forebyggingen som finnes, særlig hvis du er i vekst og aktiv. Mange av spillerne får kjørt seg skikkelig fysisk og kan også bli skadet. Det er også viktig å tenke på at det bør være minst like stort fokus på skadeforebygging og restitusjon for dommerne som spillerne, for de har et ekstremt tett program, avslutter Esther Myrebøe.

Publisert: 18. august 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.09.12

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