

Tengsl þjálfunarálags, álagsmeiðsla og blóðpróteína meðal hlaupara á Íslandi

Upplýsingar til þátttakenda

Kæri viðtakandi!

Það er mér ánægja að fá að kynna fyrir þér rannsóknaverkefni við Háskóla Íslands. Markmiðið með rannsókninni er að kanna hver tengslin eru á milli þjálfunarálags, álagsmeiðsli og blóðpróteína meðal hlaupara á Íslandi. Niðurstöður rannsóknarinnar munu auka skilning á tengslum á milli þjálfunar, álagsmeiðsla og breytinga á blóðþáttum. Þekkingin sem fæst mun nýtast í forvörnum gegn ofþjálfun, hlaupameiðslum og brottfalli, meðal þeirra sem stunda hlaup. Þátttakendur þurfa að vera 18 ára eða eldri og stunda hlaup reglulega sér til skemmtunar og heilsubótar. Þeir þurfa að stefna á a.m.k. þrjár hlaupa æfingar í hverri viku, eða 15 km hlaup á viku eða meira, næstu fjóra mánuði. Einnig þurfa þeir að stefna á þátttöku í almenningshlaupum eins og Reykjavíkurmaraþoni, í 5 km eða lengri vegalengd. Þátttakan í rannsókninni felst í að svara nokkrum spurningum vikulega rafrænt í tölvu eða snjalltæki yfir fjögurra mánaða tímabil (alls sautján sinnum) og mæta á fjögurra vikna fresti í blóðsýnatöku í Læknagarði í Vatnsmýrinni – eða alls fimm sinnum í blóðsýnatöku.

Ábyrgðarmaður rannsóknarinnar er Þórarinn Sveinsson, prófessor við Námsbraut í sjúkraþjálfun á Heilbrigðisvísindasviði Háskóla Íslands, Stapa, Hringbraut 31, 101 Reykjavík, sími: 848-0554; thorasve@hi.is. Hildur Una Gísladóttir og Lúðvík Már Matthíasson, meistaranemar í sjúkraþjálfun við HÍ, eru einnig rannsakendur í verkefninu en meistaraverkefni þeirra er hluti af þessari rannsókn.

Rannsóknin skiptist í tvo hluta. Annars vegar að svara spurningarlistum rafrænt vikulega, og hins vegar, að mæta í blóðpröfu á fjögurra vikna fresti. Þátttaka í spurningarlista hlutanum er ótakmörkuð en í blóðsýnin er hún takmörkuð við 20 hlaupara. Þessir 20 hlauparar verða valdir af handahófi úr þeim hópi sem svarar spurningarlistunum í fyrsta skiptið í byrjun maí. Líka er hægt að velja það að taka bara þátt í spurningarlista hlutanum. Spurningarlistarnir eru þrír og innihalda samtals 33 spurningar sem tekur um 5-8 mín að svara. Spurningarlistarnir eru: A) spurningar um æfingamagn og ákefð, og veikindi; B) spurningarlisti um einkenni álagsmeiðsla (OSTRC-O); og C) “Margþátta þjálfunarálags kvarðinn“. Æskilegt er að þátttakendur svari spurningum alltaf á sama vikudegi og á sama tíma dags. Mælt er með föstudags morgnum eða í hádeginu á föstudögum, en þátttakendur geta þó alltaf valið sjálfir þann tíma sem þeim hentar best. Þátttakendum er ekki skylt að svara öllum spurningunum en rannsóknarinnar vegna er það æskilegt. Með þátttöku í spurningarlista hlutanum fá þátttakendur jafnóðum upplýsingar um skor sitt á OSTRC og „Margþátta þjálfunarálagskvarðanum“, og geta notað það til að fylgjast með álaginu á líkamann yfir rannsóknartímann. Þátttakendur sem valdir verða til að mæta í blóðsýnatöku, mæta í hana í „Móttöku klínískra rannsókna“ við Heilbrigðisvísindastofnun Háskóla Íslands sem staðsett er í Læknagarði í Vatnsmýrinni (sjá: <slóð á kort af staðsetningu og aðkomu að Læknagarði>). Aðeins er tekið um 3-4 ml af blóði úr bláæð í hvert skipti og blóðdropi úr fingurgómi. Blóðsýnatökur fara fram kl 8-9 á morgnana (þriðjudags, miðvikudags og fimmtudags morgna) og þátttakendur þurfa að vera fastandi eða því sem næst. Það er sem sagt í lagi að taka inn lítið magn af ávaxtadrykkjum, kaffi o.þ.h. fyrir blóðsýnatökuna, en æskilegt að það sé þá eins í hvert skipti.

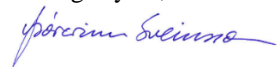
Smellið hér (<https://hvsredcap.hi.is/surveys/?s=8P4T3H8HN9ALMW8L>) til að taka þátt í rannsókninni.

Ekki er um neinar greiðslur að ræða til þátttakenda fyrir þátttöku. Svör við spurningarlistunum verður safnað með REDCap kerfinu sem geymir gögnin og blóðsýnin verða geymd í fyrsti fram að greiningu. Öll þessi gögn og sýni verða dulkóðuð. Einu persónugreinanlegu upplýsingarnar sem aflað verður í rannsókninni eru upplýsingar um símanúmer, tölvupóstfang eða annað einkenni fyrir rafræn einkaskilaboð. Slík rafræn einkenni verða notuð til að senda þátttakendum netslóðir á spurningarlistana, áminningar og kóða. Kóðarnir eru notaðir til að tengja saman svör frá mismunandi tímum, og við blóðsýnin. Dulkóðunarlykli, sem tengir kóðana við rafræn einkenni, verður eytt að lokinni gagnasöfnuninni. Rannsakendur fá engar upplýsingar sem hægt er að rekja til þeirrar tölvu eða snjalltækis sem þátttakendur nota til að svara spurningunum.

Þessi rannsókn hefur verið samþykkt af Vísindasiðanefnd og tilkynnt til Persónuverndar. Fyrirhugað er að birta niðurstöður rannsóknarinnar á opinberum vettvangi þegar niðurstöður liggja fyrir.

Ef þú hefur spurningar um rétt þinn sem þátttakandi í vísindarannsókn eða vilt hætta þátttöku í rannsókninni getur þú snúið þér til Vísindasiðanefndar, Borgartúni 21, 105 Reykjavík. Sími: 551-7100, fax: 551-1444, tölvupóstur: vsni@vsni.is.

Virðingarfyllt,



Þórarinn Sveinsson, prófessor
ábyrgðarmaður