



## Hvorfor oppstår skader i muskelskjelettsystemet?

William C. Whiting, Ronald F. Zernicke:  
**Biomechanics of Musculoskeletal Injury,**  
**2<sup>nd</sup> edition**  
Human Kinetics, 2008  
424 sider  
Pris: 469,-  
ISBN: 9780736054423

I denne boka utforskes mekaniske faktorer som ligger bak skader i muskelskjelettapparatet. Dette for å lette lesernes forståelse av skadenes mekanismer, effekten skader har på vevet og hvordan denne kunnskapen kan brukes i forebygging av slike skader.

Forfatterne Whiting og Zernicke innehar professorater ved sine respektive universiteters avdelinger for biomekanikk og kinesiologi. Begge har en omfattende CV innen fagfeltet med forskningsartikler og tidligere bokutgivelser.

Boka har en god struktur og begynner rolig med en historisk introduksjon til emnet, og introduserer leserne til mange grunnleggende mekaniske konsept. Den gir en grunnleggende innføring i biomekanikk, uten å fordype seg for mye i matematikken.

Hoveddelen tar for seg vevets biomekanikk og adaptasjon, samt ulike konsept rundt skade og tilheling. Her gjennomgås først den generelle bakgrunnen for vevsskade og samtidig rehabilitering og preventive tiltak. Videre angis en rekke konkrete skader på muskel-skjelett apparatet med diskusjon av årsaksmekanismer og mulige rehabiliteringstiltak.

Boka er rikt illustrert med gode anatomiske tegninger, diagrammer og illustrative bilder. Den har også en omfattende ordliste som fungerer som et greit oppslagsverk. Oppbyggingen er ryddig med kapitler som innledes med læringsmål og avsluttes med oppsummering og kontrollspørsmål.

Denne 2. utgaven, 10 år etter originalen, har mange markerte forbedringer og er utvidet med flere nye tema. Utgiverne henvender seg i første rekke til studenter på grunnutdanningsnivå, hvilket jeg godt kan slutte meg til. Dette fordi forfatterne har flyttet fokuset fra tradisjonell tung matematikk over på mer funksjonell biomekanikk. Det vil si om hvordan vevet belastes og tilpasses over tid i forhold til de krefter de utsettes for.

Som fagbøker flest har også denne den hemsko at den er delvis utdatert før den ble utgitt. Dette sees for eksempel på at lidelser i seneapparatet beskrives med utdaterte fraser som epikondylitt og akillestendinit.

Boken anbefales: for fysioterapistudenter som en god innføring i biomekanikk og for å forstå hvordan belastning og overbelastning påvirker ulike vevstyper, og for erfarne klinikere som kan slå opp i skadene og få gode beskrivelser av årsaksmekanismer.

**Håvard Selbæk,**  
manuellterapeut, Lillehammer