

Kolde afvaskninger - er det god restitution?

For nylig fik jeg anbefalet at spule mine ben med koldt vand efter mine løbeture for at restituere hurtigere. Nu er jeg ikke så vild med koldt vand, så jeg tog ikke min vens ord for det. Jeg gik på pubmed.com ([se guide](#)) for at finde noget videnskab, der kunne overbevise mig om, at jeg har brug for afkøling efter træning.

Det er fortsat ikke klart, hvad de videnskabelige rationale bag at tage et koldt bad er (se metastudium af Bleakley og Davison 2010), men derfor kan vi jo sagtens se på, om det virker.

Det ser ud til at mælkesyren fjernes hurtigere, hvis man tager et kontrast-bad, hvor man først kommer i koldt vand og derefter i varmt vand (Morton 2007), hvilket også er blevet vist for kvindelige klatrere (Heymann 2009). Denne effekt får man også af aktiv nedvarmning af musklerne.

Spørgsmålet er så om den hurtigere fjernelse af mælkesyre rent faktisk gør, at man kan præstere bedre senere. Crowe et al (2007) viste ved sprint på cykel med en times restitution, at det kolde bad rent faktisk sænker den anaerobe kapacitet. Hvis man kigger på restitution med et lidt længere tidsperspektiv, så viste Lane og Wenger (2004), at både massage, aktiv nedvarmning og kolde bade var med til at facilitere restitutionsprocessen i de 24 timer, der var mellem to træningspas med høj intensitet. Det kan dog være at perioden mellem de to træninger var nok i sig selv til at restituere, som foreslået af King and Duffield (2009) efter deres studium. Når man kigger på restitutionen efter 72 timer var hverken et kontrastbad eller udspænding med til at accelerere restitutionen (Robey 2009).

I sammenligninger mellem forskellige restitutionstyper, så har det kolde bad ikke været overlegent ift. andre restitutionstyper (afslapning, aktiv nedvarmning og isbadet), når man kigger på præstationerne efter restitutionsfasen (Stacey 2010; Kinugasa og Kilding 2009). Dog oplevede deltagerne i et studium, at deres ben føltes bedre efter at have været i det kolde bad (Stacey 2010; Kinugasa og Kilding 2009). Det ser også ud til, at det kolde bad er meget effektivt ift. at sætte gang i den parasympatiske aktivitet, når man ser på nogle indirekte målinger (Haddad 2010).

Nogle har foreslået, at nedkøling med koldt vand kan forbedre restitutionen efter aktivitet, der ødelægger muskelfibre, men de efterlyser flere studier (Wilcock 2006), og nyere studier har ikke kunne vise at de kolde bade skulle forbedre resitutionen efter muskelødelæggende aktivitet (Jakeman et al 2009)

Konklusion

Et koldt bad forbedrer tilsyneladende ikke restitutionstiden, så man kan udføre en bedre præstation dagen efter. Det er dog værd at tage med, at man op til 24 timer vil føle, at man har bedre ben (Kinugasa og Kilding 2009). Det betød dog ikke noget for de enkeltes præstation, men at opleve at tingene føles lettere, er også værd at tage med.

Hvilke erfaringer har du med kolde bade?

Referencer

- [Crowe MJ, O'Connor D, Rudd D.: Cold water recovery reduces anaerobic performance. , Int J Sports Med. 2007 Dec;28\(12\):994-8. Epub 2007 May 29.](#)
- [Morton RH.: Contrast water immersion hastens plasma lactate decrease after intense anaerobic exercise, J Sci](#)

[Med Sport](#). 2007 Dec;10(6):467-70. Epub 2006 Nov 22.

- [Lane KN, Wenger HA.: Effect of selected recovery conditions on performance of repeated bouts of intermittent cycling separated by 24 hours.](#), [J Strength Cond Res](#). 2004 Nov;18(4):855-60.
- [Stacey DL, Gibala MJ, Martin Ginis KA, Timmons BW.: Effects of Recovery Method on Performance, Immune Changes, and Psychological Outcomes.](#), [J Orthop Sports Phys Ther](#). 2010 May 13. [Epub ahead of print]
- [Al Haddad H, Laursen PB, Chollet D, Lemaitre F, Ahmaidi S, Buchheit M.: Effect of cold or thermoneutral water immersion on post-exercise heart rate recovery and heart rate variability indices.](#), [Auton Neurosci](#). 2010 Apr 17. [Epub ahead of print]
- [Robey E, Dawson B, Goodman C, Beilby J.: Effect of postexercise recovery procedures following strenuous stair-climb running.](#), [Res Sports Med](#). 2009;17(4):245-59.
- [Wilcock IM, Cronin JB, Hing WA.: Water immersion: does it enhance recovery from exercise?](#), [Int J Sports Physiol Perform](#). 2006 Sep;1(3):195-206.
- [Bleakley CM, Davison GW.: What is the biochemical and physiological rationale for using cold-water immersion in sports recovery? A systematic review.](#), [Br J Sports Med](#). 2010 Feb;44(3):179-87. Epub 2009 Nov 27.
- [King M, Duffield R.: The effects of recovery interventions on consecutive days of intermittent sprint exercise.](#), [J Strength Cond Res](#). 2009 Sep;23(6):1795-802.
- [Kinugasa T, Kilding AE.: A comparison of post-match recovery strategies in youth soccer players.](#), [J Strength Cond Res](#). 2009 Aug;23(5):1402-7.
- [Heyman E, DE Geus B, Mertens I, Meeusen R.: Effects of four recovery methods on repeated maximal rock climbing performance.](#), [Med Sci Sports Exerc](#). 2009 Jun;41(6):1303-10.
- [Jakeman JR, Macrae R, Eston R.: A single 10-min bout of cold-water immersion therapy after strenuous plyometric exercise has no beneficial effect on recovery from the symptoms of exercise-induced muscle damage.](#), [Ergonomics](#). 2009 Apr;52(4):456-60.