

Forskningsstudie: Stöd för användning av skadeförebyggande träningsprogram i fotboll.

Hej fotbollstränare/ledare!

Under fotbollssäsongen 2025 kommer vi att genomföra en studie som utvärderar ett stödpaket för användande av det skadeförebyggande träningsprogrammet Knäkontroll+. Syftet är att undersöka om ett utökat stöd till tränare för användande av Knäkontroll+ kan förbättra användande och minska risk för skada hos flick- och pojk, dam- och herrfotbollsspelare från 10 års ålder och uppåt.

Alla lag som deltar i studien fortsätter att träna som vanligt men med ett tillägg av att använda Knäkontroll+. Lag som redan tränar skadeförebyggande kan också delta i studien, men då önskar vi att de under säsongen 2025 använder Knäkontroll+. Fotbollsföreningar kommer att lottas till att antingen ta del av Knäkontroll+ via digitalt material på Svenska Fotbollförbundets hemsida (kontrollgrupp) eller att även ta del av ett utökat stödpaket med erbjudande att delta i praktiska och digitala workshops samt utbildningsmaterial i tryckt och digital form (interventionsgrupp).

Under säsongen kommer vi be tränare och spelare att rapportera användning av träningsprogrammet Knäkontroll+ och eventuella skador som uppkommer i samband med fotbollsspel. Efter studiens slut erbjuds även lag i kontrollgruppen att ta del av stödpaketet.

Om du vill delta

Lag som är aktuella för deltagande är:

- Flick- och pojklag från 10 års ålder (dvs födda 2014 och tidigare)
- Juniorlag (flickor och pojkar)
- Herrlag division 3 – 7
- Damlag division 2 – 4

Kontakta oss om du är intresserad av att delta eller om du har några frågor om studien. Om du som tränare tackar ja till att delta i studien bestämmer ändå alla spelare självständigt om de vill delta i studien eller inte.

Vid intresseanmälan skickar vi fullständig information till tränare, spelare samt vårdnadshavare (för spelare under 15 år). Ange ditt namn, distrikt, förening och lag vid kontakt.

Kontakt och anmälan

Hanna Lindblom, leg sjukgymnast, medicine doktor, Martin Hägglund, leg sjukgymnast, professor, idrottutanskador@liu.se



Sport Without Injury Programme (SWIPE)

Institutionen för Hälsa, Medicin och Vård, Avdelningen för Prevention, Rehabilitering och Nära Vård, Enheten för Fysioterapi, Linköpings universitet.