

*Träning och skador vid innebandyspel*

## Forskningsstudie "Träning och skador vid innebandyspel"

### Hej Tränare!

Ert innebandytag inbjuds att under säsongen 2017- 2018 delta i en studie kring skador inom ungdomsinnebandy och ett uppvärmningsprogram. För att få delta i studien ska lagen ha träning minst två gånger per vecka och inte ha tränat något specifikt uppvärmningsprogram med syfte att förebygga skador regelbundet det senaste året. Hälften av lagen kommer att lottas till en så kallad kontrollgrupp som fortsätter att träna precis som vanligt och hälften lottas till att träna som vanligt men med ett tillägg av ett uppvärmningsprogram som tar ca 15 minuter i samband med uppvärmningen inför ordinarie träning.

Syftet med studien är att studera hur vanligt förekommande det är med skador hos barn och ungdomar som spelar innebandy, hur skadorna uppkommer och om ett uppvärmningsprogram kan hjälpa till att minska antalet skador.

### Om du vill delta

Inbjudan att delta i studien har skickats till ungdomslag inom innebandy i Östergötland och Småland. De lag som lottas till kontrollgruppen fortsätter träna som vanligt. Tränare för de lag som lottas till träningsgruppen kommer att få utbildning i uppvärmningsprogrammet och sedan leda laget i träningen i samband med den ordinarie innebandyträningen.

Samtliga tränare kommer att få registrera närvaro och frånvaro vid lagets träningar och matcher och skicka detta till studiegruppen varje månad. Dessutom får alla tränare svara på en till två enkäter, en vid studiens start för att vi ska lära oss mer om dina upplevelser av skador, och för tränare i lagen som lottats till träningsgruppen även en enkät vid säsongens slut kring upplevelsorna av att träna uppvärmningsprogrammet, för att vi vid behov ska kunna förbättra programmet i framtiden.

Spelarna får svara på snarlika pappersenkäter och dessutom varje vecka säsongen 2017-2018 rapportera hur mycket de tränar, hur de mår och om skador eller sjukdomar som uppkommit via sin mobiltelefon. De kommer att få ett sms (eller e-postmeddelande för den som önskar) varje vecka med en länk till en enkät, vilken beräknas ta 1-5 minuter att besvara. Spelare som drabbas av en skada i samband med innebandyspel kan komma att kontaktas per telefon för att vi ska få veta mer om hur skadan uppkom. Vid innebandyrelaterad skada önskar vi också få läsa i spelarnas patientjournal om skadan efter säsongens slut angående diagnos, eventuella utredningar och behandlingar relaterade till skadan. Alla uppgifter som du och spelarna lämnar behandlas konfidentiellt.

Under säsongen kommer en del av lagen som tränar uppvärmningsprogrammet att få besök av legitimerad sjukgymnast i forskargruppen i samband med ordinarie träning för avstämning kring hur programmet fungerar.

Om du som tränare önskar att delta i studien vill vi att du skriver under bifogat samtyckesformulär för din egen räkning samt lämnar ut samtyckesformulär till spelare och deras målsman/målsmän, där även de ges möjlighet att tacka ja eller nej till att delta i studien.

### *Träning och skador vid innebandyspel*

#### **Om du inte vill delta**

Om du inte vill att ditt lag ska delta i studien är ni fria att tacka nej till detta. Även om du tackar ja för lagets räkning har enskilda spelare möjlighet att tacka nej. Det är även möjligt att under pågående studie avbryta sitt deltagande, både som lag och som enskild spelare, utan att behöva ange någon anledning till detta.

#### **Vad händer med resultaten?**

All data hanteras konfidentiellt med tillgång endast för studieansvariga. Dina inlämnade uppgifter förvaras i enlighet med Personuppgiftslagen (1998:204). Ifyllda pappersenkäter märks med ett ID-nummer av forskningsgruppen (ej kopplat till namn eller personnummer) som sedan används vid inläggning i lösenordsskyddad dator. Enkäter och samtyckesformulär förvaras i låst skåp på Linköpings universitet. Resultaten kommer att presenteras i vetenskaplig tidskrift samt på konferenser. Inga resultat som kan kopplas till enskilda individer eller lag kommer att presenteras.

#### **Kontakt**

Om du har frågor är du välkommen att höra av dig till studieansvariga: Ida Åkerlund, leg fysioterapeut, MSc, [ida.akerlund@liu.se](mailto:ida.akerlund@liu.se), 013-282378, eller Martin Hägglund, leg sjukgymnast, biträdande professor, [martin.hagglund@liu.se](mailto:martin.hagglund@liu.se), 0733-347704, på Institutionen för Medicin och Hälsa, Avdelningen för Fysioterapi, Linköpings universitet