

*Träning och skador vid innebandyspel*

## Forskningsstudie "Träning och skador vid innebandyspel"

### Hej Spelare!

Ditt innebandylag kommer under säsongen 2017-2018 att delta i en studie kring skador inom ungdomsinnebandy och ett uppvärmningsprogram. Hälften av lagen i studien fortsätter att träna precis som vanligt medan den andra hälften har lottats till att träna som vanligt men med ett tillägg av ett uppvärmningsprogram som genomförs i samband med den vanliga träningen. Dina tränare kommer att få utbildning i uppvärmningsprogrammet och ansvarar sedan för detta i ditt lag.

Syftet med studien är att undersöka vilka skador som kan uppkomma inom innebandy hos både flickor och pojkar och om ett uppvärmningsprogram kan minska antalet skador.

### Om du vill delta

För dig som spelare innebär studien att du får svara på en till två pappersenkäter, en vid säsongens start om dina upplevelser av skador och din idrottsbakgrund. Spelare i lagen som tränat med uppvärmningsprogrammet får också svara på en enkät efter säsongen för att vi ska lära oss mer om vad man tycker om uppvärmningsprogrammet, för att vi vid behov ska kunna förbättra programmet i framtiden.

Dessutom får du varje vecka under innebandysäsongen 2017-2018 rapportera hur mycket du tränar, hur du mår och om skador som uppkommer via din mobiltelefon. Varje vecka får du ett sms (eller ett e-postmeddelande om du hellre önskar detta) med en länk till en enkät med lite frågor. Enkäten tar 1-5 minuter att besvara. Det är därför viktigt att du lämnar ditt mobiltelefonnummer till oss i början av säsongen så att vi kan nå dig. För att kunna fylla i enkäten via telefonen krävs att du har en smartphone.

Skulle du drabbas av en skada i samband med innebandyspel kan vi komma att kontakta dig per telefon för att få veta mer om hur skadan uppkom. Om du har drabbats av en skada under innebandyträning eller match önskar vi också få läsa i din patientjournal om skadan efter säsongens slut. Alla uppgifter som du lämnar behandlas konfidentiellt, vilket innebär att endast vi som är ansvariga för studien kan se dessa. Vi ber dig att lämna ditt personnummer till oss, detta görs endast för att vi ska kunna få tillgång till din journal vid en eventuell innebandyskada.

Fyll i bifogat samtyckesformulär och bakgrundsenkät tillsammans med målsman/målsmän och lämna till din tränare i ett namnmärkt slutet kuvert.

### Om du inte vill delta

Om du inte vill vara med i studien kan du tacka nej till detta. Du kan avbryta ditt deltagande i studien när som helst, utan att du behöver ange någon anledning till detta. Detta påverkar inte på något sätt ditt deltagande i den vanliga innebandyträningen eller matcher med ditt lag. Vänligen lämna in samtyckesformuläret ändå till din tränare och ange där att du inte vill vara med i studien.

*Träning och skador vid innebandyspel*

### **Vad händer med resultaten?**

All data hanteras säkert av studieansvariga. Ingen annan kommer att få se dina svar. Inga resultat som kan kopplas till just dig kommer att presenteras.

### **Kontakt**

Om du har frågor är du eller din målsman (mor/far) 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