

En liten skadehandbok

Kubikenborgs IF P98

2010-05-18



Detta är en liten sammanställning av det mest förekommande skador som våra ungdomar har eller kommer att få under sitt fotbollsspelande. Dokumentet är levande, så när ny information dyker upp, så läggs det till i dokumentet. Så titta till i det då och då.

Innehållsförteckning

Schlatter	2
Diffusa främre knäbesvär Patellofemoralt smärtsyndrom (PFSS).....	3
Hopparknä (jumper's knee)	4
Hälbesvär hos barn och ungdomar.....	5
Mer om Schlatter.....	6





Schlatter

En överbelastning och inflammation av knäskålssenans fäste på underbenet (tillväxtzonen).

Drabbar främst pojkar i 10-16 års ålder men förekommer även hos flickor som idrottar mycket. Besvären läker ut spontant och prognosen är god men läkningstiden kan sträcka sig över flera år.

Tänkbara orsaker

Man vet inte den exakta orsaken men besvären accentueras ofta vid mycket träning utan vila och återhämtning.

Symptom

- Smärta vid senans fäste på skenbenet.
- Svullnad och ömhet vid fästet på skenbenet.
- Utbuktning kan förekomma vid senans fäste.

Åtgärder

- Ortos för avlastning och värme. Reducera antalet tränings- och tävlingstillfällen per vecka.
- Alternativ träning, t.ex. wet- vest och cykling.
- Kyla.
- Stretching.
- Bra skor.
- Ev. fotbäddar eller inlägg.





Diffusa främre knäbesvär Patellofemoralt smärtsyndrom (PFSS)

PFSS är ett av de vanligaste smärttillstånden i knäleden som drabbar både aktiva och inaktiva personer. Tillståndet förekommer främst hos flickor i tonåren. Besvären kan ha flera orsaker och det är ofta många olika faktorer som påverkar smärtan. Tillståndet är vanligtvis inte förenat med något olycksfall. Smärtan utlöses ofta i samband med fysisk aktivitet vilket leder till att många avstår från motions- och idrottsaktivitet.

Prognosen är vanligtvis god. Aktivitet med smärta är tillåten om den inte stegras vid varje träningstillfälle.

Tänkbara orsaker

- Anatomiska och genetiska förutsättningar.
- Muskulär obalans i benet, t.ex. svaghet och stramhet i främre lårmuskeln. Överpronation.
- Felaktigt läge av knäskålen.
- Överbelastning i leden.

Symptom

- Diffus värk på framsidan av knäet.
- Värk under eller efter ansträngning.
- Smärta vid trappgång framför allt nerför.
- Smärta vid huksittande.
- Smärta vid uppresning från sittande.
- Smärta vid längre sittande t.ex. biobesök.
- Låsningskänsla.

Åtgärder

Ortos med stöd för knäskålen. Successivt stegrad rehabiliteringsprogram innehållande: stretch av framför allt framsida lår och sätesmuskler, fotbäddar samt tejpning.





Hopparknä (jumper's knee)

En bristning och inflammation i knäskålssenan p.g.a. överbelastning. Friidrottare i hopp- och kastgrenar, volleyboll-, basket-, handboll-, fotbollsspelare och tyngdlyftare drabbas ofta.

Tänkbara orsaker

Överbelastning av knäskålssenan. Nedsatt styrka i framsidans lårmuskel. Otillräcklig rehabilitering efter tidigare skada.

Symptom

- Smärta i knäskålssenan i samband med aktivitet.
- Värk och stelhet under och efter ansträngning.
- Morgonstelhet.
- Trycksmärta och svullnad under knäskålen.

Åtgärder

- Ortos för att avlasta knäskålssenan.
- Undvika aktivitet som utlöser smärta.
- Successivt stegrad rehabiliteringsprogram.
- Stretching.
- Ev. operation i de fall då skadan ej läker.
- Tejpning.





Hälbesvär hos barn och ungdomar

Överbelastningsbesvär i hälpartiet är vanligt hos aktiva barn och ungdomar i 10 -14 års ålder. Besvären läker ut spontant och prognosen är god men läkningstiden kan sträcka sig över flera år.

Tänkbara orsaker

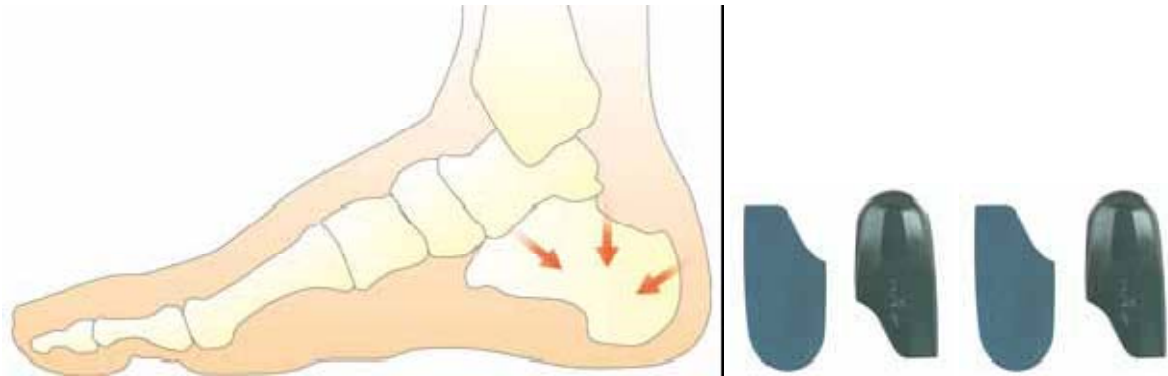
Man vet inte den exakta orsaken men besvären ökar ofta vid mycket träning utan vila och återhämtning.

Symptom

- Smärta under och efter aktivitet.
- Stegrad smärta i hälen när den belastas efter en stunds stillasittande.
- Hälta vid gång och löpning.
- Tryckömhet runt hälbenet.

Åtgärder

- Reducera antalet tränings- och tävlingstillfällen per vecka.
- Bra skor.
- Stötdämpande hälkilar.
- Fotbäddar
- Stretching.





Mer om Schlatter.

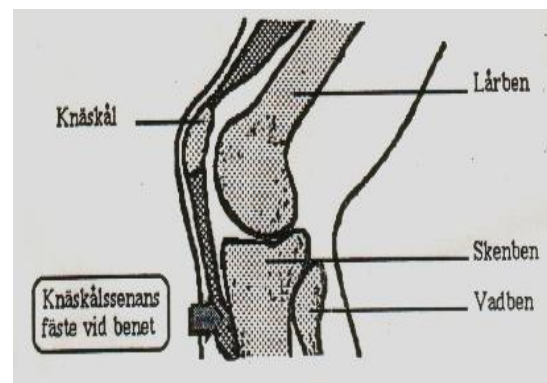
Schlatter är ett godartat inflammatoriskt tillstånd (överbelastningsskada) och är den vanligaste orsaken till att barn söker hjälp för en idrottsskada.

Åkomman uppträder företrädesvis hos pojkar i åldern 10–14 år och vanligast i slutet av denna period. Men även flickor tenderar att drabbas alltmer av detta tillfälligt handikappade smärttillstånd. En orsak tros vara att flickfotbollen ökat de senaste åren.

I sporter med företrädesvis främre lårmuskelarbete såsom fotboll, hockey, innebandy, konståkning och tennis där man jobbar mycket med böjda knän och kraftfulla ifråntramp (från böjt till sträckt knä – upphopp) drabbas barn oftare.

Det område som drabbas (se grafik) är där muskelens infästning i underbenet sker och man kan känna en upphöjd knölighet.

Barnen klagat över smärta i den ömmande knölen vid belastning, träning och även efter ansträngning eller vid trappgång upp eller ner. Det ömmar när man tar på området vilket ibland blir lite svullet med viss rodnad. Det kan ske en viss uppluckring i detta område där senan fäster in i skelettet så att knölen ser lite större ut.



Tillståndet – Schlatter – är ofarligt och läker ofta spontant. Undantagsvis kvarstår problemen efter avslutad tillväxt. Då brukar röntgenundersökning rekommenderas för att se om det finns några benfragment i senan som i så fall kan opereras bort.

Barnen kan fortsätta träna och delta i matcher utan att någon större risk för framtida men. Men avlastning från smärtområdet rekommenderas. Tränaren bör informeras och istället ge barnet andra icke smärtsamma träningsuppgifter. Exempelvis: Smärtfri teknikträning eller simning för att bibehålla konditionen. Ju mindre barnen springer desto mindre blir besvären. Detta gäller framför allt i fotboll.

Utövaren kan själv, förutom att vila det smärtande området, använda värmeskydd. Ta varma bad ofta, smånugga med fingertopparna på det ömmande området och eventuellt få hjälp med tejpning för att avlasta senan, tejpa strax under knäskålen. Ännu bättre är att köpa ett schlatterband.





Eventuellt Voltaren/Orudis gel –salva som finns receptfritt på Apotek kan användas vid akuta tillstånd.

Förebyggande träning är bygga upp muskler runt om knät.

Exempel: Stå rakt, håll med ena handen i ett bord, Stå på ett ben, böj det ben du står på rakt fram. Knäet ska gå rakt fram över andra tån. Inte till höger och inte till vänster. Gör likadant med nästa. Upprepa 10 gånger och vila, gör samma en gång till.

Styrketräna lätt med olika övningar som t.ex. benspark, utfallssteg osv.

Stretcha efter VARJE pass, helst även regelbundet då du inte tränar, främst främre lårmuskel.

