

## **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).

### **Kontakt och anmälan**

Hanna Lindblom, leg sjukgymnast, medicine doktor, Martin Hägglund, leg sjukgymnast, professor, [idrottutanskador@liu.se](mailto: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.