



- Hur kan vi minska skador samt bibehålla/öka lagets prestation?
 - Information om vanliga fotbollsskador idag
 - Tips och råd om hur vi kan gå tillväga om skada har uppstått

Isabelle Hållén
Leg. Fysioterapeut



Skada:

"Any physical complaint that results from football training or match play and results in the player being unable to take a full part in future football training or match play"

Hägglund M, Waldén M, Magnusson H et al. 2013

Vanliga fotbollsskador idag:



Hur minska risken? Hur hantera?

Fotledsstukning

- *Balans- och stabilitetsträning för fotled, höft- och knäleder*
- *Största risken för att få en fotledsstukning är...*

Hälsmärta/apofysitis calcanei

- *Belastningsmodifiera, anpassa skor, ev. övningar för knä/höft/fotstabilitet.*
- *Ev. hälkopp/inlägg/tejp.*

“Benhinneinflammation”

- *Stötdämpande skor, successivt stegrad belastning och lyssna på kroppens signaler.*
- *Fot-, knä- och höftstabiliserande övningar.*

Mb Schlatter

- *Belastningsmodifiera (ta det lugnare med stötar), ev. tejp/schlatterband.*
- *Stretcha samt stärka upp framsida lår? Stötdämpande skor.*

Knäbesvär - värk i knän kan i allvarliga fall bero på smärta från höftled, vanligare hos killar. Individuell undersökning.



Hur minska risken? Hur hantera?

Patellaluxation

- Knäkontrollsövningar!
- Ökad styrka i framsida lår.

Främre korsbandsskada – eminentia fraktur?

-KNÄKONTROLL!

- Träna höft-, knä-, och fotleds**stabilitet** i såväl piggt som uttröttat (kontrollerat) tillstånd.

Idiopatisk knäsmärta/patellofemoralt smärtsyndrom

- Knäkontroll och höftstabiliserande övningar.
- Rörelse (såklart!), ev. belastningsmodifiera.
- Ev. tejp som komplement.



Hur minska risken? Hur hantera?

Ljumsksmärta (väldigt brett begrepp)

- Stärk upp ljumskmuskulatur där vi ska vara starka.*
- Träna bålstyrka samt teknik/rörelsemönster i olika hastigheter.*
- Värm upp innan tillslag!*
- Respektera känningar - smärta/stelhetskänsla kan komma smygande alt. plötsligt.*

Muskelbristning baksida lår (hamstrings)

- Stärk upp muskulaturen i baksida lår. Ge det tid.*
- Planera belastning.*
- Tillslag samt sprinter i uppvärmt tillstånd.*

“Lårkaka”

- Kompression (akut omhändertagande!).*
- Successivt ökad rörelse och belastning, cirkulation främjar läkning.*



Hur minska risken? Hur hantera?

Hjärnskakning

-Akut omhändertagande!

-Plocka bort spelaren från spel.

0 - 100

-Initial undersökning av medicinskt kunnig.

-Hjärntrappan!

-“Om man misstänker att det är en hjärnskakning, så är det en hjärnskakning”.



Akut omhändertagande - vad gäller?

Protect
Optimal Loading
Ice
Compression
Elevation

Viktigt!

Det blir ett bättre omhändertagande om akut omhändertagande sker snabbt efter skada.



Hur gör ni idag,
har ni någon uppvärmnings- och aktiveringsrutin
med mål att minska risken för skador?



Knäkontroll:

10 - 15 min av uppvärmningen, fokus på teknik.

*2 ggr/v under hela säsongen: **minskar risken för främre korsbandsskada med 64%!***

*6 övningar i olika svårighetsgrader: **enbens-knäböj, bäckenlyft, knäböj på två ben, plankan, utfallssteg, hopp och landning. HEMSIDA!***

"Fifa 11+ reduces lower limb injuries with 39%" (Thorborg et al. BJSM 2017)

Hjärntrappan

6 steg

Om skada (eller känningar) har uppstått eller om råd önskas för laget/spelare - RÅD OCH VÅRD FÖR IDROTTSSKADOR! 020-44 11 11



I studier har man sett att stor förändring i träningsbelastning och intensitet **kan** leda till ökad risk för skador..

Är detta någonting ni funderat på/märkt gällande skador?

Hur brukar det se ut när spelarna får mer träning och blir aktuella för match?

Hur brukar det se ut för era spelare med tanke på om de ska gå på om träning? Göra annat?

När ni sen startar igång, hur ser det ut då?

*Injury risk in match play is 10 - 15 times higher than in training.
(Hägglund et al. BJSM 2016)*



Hur gör ni när ni lägger upp belastning/träning?
Får alla spelare träning i utmanande men rimlig mängd?

Har vi samma tankesätt när vi belastar våra killar och tjejer?
Skiljer det sig något i träningsmängd och intensitet dem emellan?



Unga:

träna teknik
stora muskelgrupper
anpassa till mognadsnivå
se även till total träningsdos

Specificitetsprincipen: du blir bra på det du tränar!

Många idrotter kräver god rörelseteknik, vilket i sin tur kräver styrka.

| Kapacitet | Förpuberteten | Tidig fas i puberteten | Sen fas i puberteten | Efter puberteten |
|-----------------|----------------|------------------------|----------------------|------------------|
| Aerob träning | liten effekt | måttlig effekt | stor effekt | stor effekt |
| Anaerob träning | liten effekt | liten effekt | måttlig effekt | stor effekt |
| Styrka | måttlig effekt | stor effekt | stor effekt | stor effekt |
| Rörlighet | måttlig effekt | måttlig effekt | måttlig effekt | måttlig effekt |
| Koordination | stor effekt | stor effekt | måttlig effekt | liten effekt |

Thomé m fl. 2008

Hur kan ledare/spelare arbeta för att minska risken för fotbollsskador?

- Utbilda spelarna
- Kommunicera
- Planera och belastningsmodifiera
- "Rutin för spelare" ?
- **Ta känningar på allvar!**



Tonårstjejer som spelade fotboll och hade knäsmärta i början av säsongen hade dubbelt så stor risk för att få akut knäskada under säsongen (Hägglund et al. BJSM 2016)

Ledare:

Våga fråga individen/spelaren hur hen mår och hur det känns i kroppen. Hantera sedan informationen. Hur gör ni här?



Hur kan spelare/ledare/förälder göra om besvär/skada har uppstått hos spelaren?

*Boka in bedömning av besvären hos fysioterapeut eller annan vårdgivare.
Använd gärna Råd och Vård för idrottsskador!*

*Det är i de allra flesta fall viktigt att få **individuell** bedömning, råd och behandlingsupplägg!*



Skadade spelare – hur kan jag som ledare bäst hjälpa/stötta under rehabilitering av skada?

- Motivera och involvera
- Kommunicera
- Fundera: när ska spelaren egentligen vara som bäst?

Återgång från skada – se till att spelaren är mentalt **och** strukturellt förberedd på belastningen.



Specificitetsprincipen: du blir bra på det du tränar!

Så här tänker jag när jag tränar fotbollsspelare...

- Specifika övningar
- I samband med kollektiv träning
- Belastningsmodifiera
- Gemensamt mål!
- Delta på det spelaren kan!

Spelare + tränare + medicinsk personal har samma mål = att få spelaren tillbaka till **god prestation.**

I slutändan ligger alltid beslut/ansvar på spelare och tränare (+förälder?)

Exempel på övningar jag använder regelbundet, utifrån individuella besvär och beroende på kvalité(!) i rörelsen:



Enbensknäböj/uppresning från stol
Bäckenlyft
Draken
"Musslan"
Utfallssteg med drag mot gummiband
Knäböj på två ben
Ryggliggande bålaktivering
Plankan
Utfallssteg
Dragkamp på ett ben
Skottkärran
Förflytta boll 2 och 2 med knäböj
Oförberedda riktningförändringar
Hopp och landning (2 och 2? --> med störningsmoment)
Bålaktiveringsövningar med gummiband
Sidogång med gummiband
Skridskohopp/inbromsning med knäkontroll
Bendrag i olika riktningar med gummiband, i olika hastighet
Pall of press
Knäböjshopp

Samtliga övningar läggs oftast på en utmanande men kontrollerad nivå och stegras sedan.



Att tänka på...

- Skillnad på symptomlindring (vila) och att stärka upp strukturen som är påverkad (rehab/övningar/styrka).
- Spring och hopp belastar mest.
Gång = 1 * kroppsvikt
Spring och hopp = 4 - 25 * kroppsvikt.
- Olika hastigheter kräver olika grader av kontroll och styrka.
- Rörelse främjar läkning.
- Inte att glömma: både inre och yttre faktorer påverkar!



- I professionella klubbar har Ekstrand et al. 2013 sett att 14% av laget är frånvarande från matchuttagning p.g.a skada, vid vald vecka. Man har även sett att det uppstår 50 - 55 skador per lag per säsong.
- I professionella klubbar, har man sett att oddsen att vinna en match är 18% lägre per skada som uppstår i matchen och 4% lägre per spelare som är frånvarande p.g.a skada.

= Att minska risken för skador samt skadehantering är inte lätt.



LAGIDROTT, TRÄNING, RÖRELSE...

...är socialt, bra för koncentration och inlärning, himla roligt, väldigt bra för samarbetsförmåga, utvecklande, viktigt för skelettets tålighet samt muskulatur och ligament. Det har positiv effekt på sömn, insulinkänslighet, hjärta-kärl, organ etc etc etc....

TAKE HOME MESSAGE:



Högre skadefrånvaro = försämrad sportslig prestation

Knäkontroll minskar risken för knäskador med 64% - **om** man genomför övningarna.

Koordinations-, balans-, och styrkeövningar för bål och ben - välj ett par favoriter, gör de regelbundet och ha fokus på utmaning och teknik!

Uppmana spelaren till att få eventuella besvär individuellt bedömda - våga nyttja "Råd och Vård för idrottsskador".

Fundera på när spelaren egentligen ska vara som bäst.

Och.. hur känner spelaren? Kommunicera – jobba mot samma mål!

OCH HA ROLIGT!





Stort tack för Er
uppmärksamhet!

Frågor?



Isabelle Hållén
Leg. Fysioterapeut