

Förebygg skador
och bli samtidigt
bäst på plan!

Dagens föreläsare



Hanna Bringman

Leg. Fysioterapeut och
sportsfysioterapeut

10 års erfarenhet av
arbete inom
idrottsmedicin i Danmark.

Idrottsbakgrund inom
gymnastik

Disposition

- Vanligaste handbollsskadorna
- Riskfaktorer för skada
- Skadeförebyggande träning
- Belastningsupplägg
- Frågestund

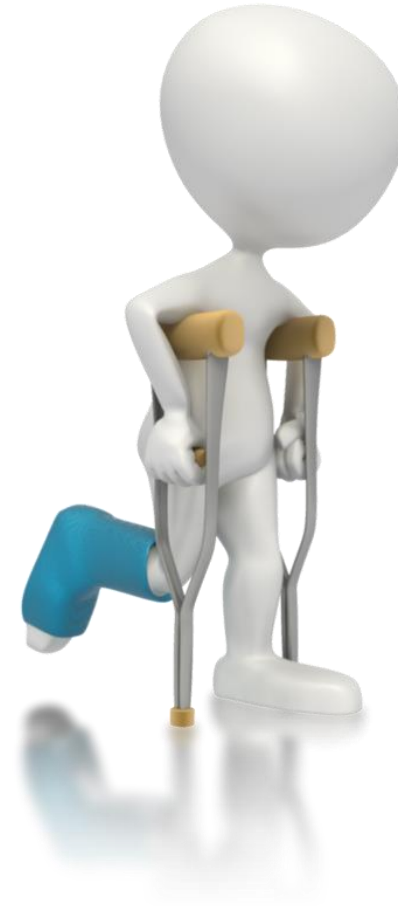


Förebygg skador och bli samtidigt bäst på
plan!

Vanligaste idrottsskadorna inom handbollen

Vad är en idrottsskada?

- Skada som uppkommer genom idrottsutövande
- Inre och yttre faktorer
- Individuell gräns för vad kroppen tål
 - *Passeras gränsen uppkommer skador*



- **Akuta skador**

- *Tydligt skadetillfälle*
- *Kan sällan fortsätta idrotta*

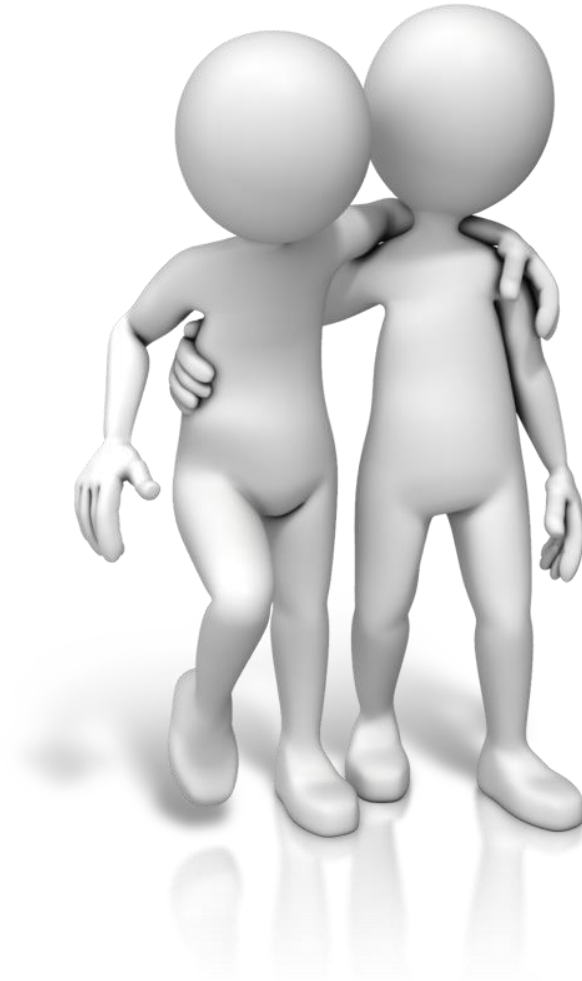


- **Överbelastnings-skador**

- *Gradvist ökade besvär*
- *Kan ofta fortsätta idrotta*
- *Kan utvecklas till en akut skada*

Akuta skador

- Kan ske på olika sätt:
 - *Med eller utan kroppskontakt*
 - *För stor ansträngning för vad kroppen klarar av*
 - *Ex. Acceleration, snabb vändning*
 - *Smäll*
 - *Landa fel*



Överbelastningsskador

- Mer belastning än vad kroppen är förberedd för över en längre tid
 - *För mycket träning, för snabbt stegrad*
 - *För lite återhämtning*
 - *Andra anledningar:*
 - *Dålig sömn*
 - *Stress*
 - *Kost*

→ Förändring behövs för att inte förvärra situationen!

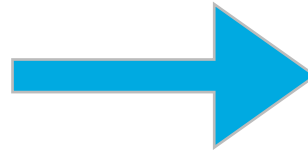


Vanligaste idrottsskadorna inom handboll

- *Akuta*
 - *Korsband*
 - *Fotledstukningar*
 - *Axelluxation*
- *Överbelastning*
 - *Tillväxtzoner*
 - *Generell knäsmärta*
 - *Axel*
 - *Hälsena*

Akut omhändertagande

- P**  **PROTECTION**
Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.
- E**  **ELEVATION**
Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.
- A**  **AVOID ANTI-INFLAMMATORIES**
Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.
- C**  **COMPRESSION**
Use elastic bandage or taping to reduce swelling.
- E**  **EDUCATION**
Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.
- &**
- L**  **LOAD**
Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.
- O**  **OPTIMISM**
Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.
- V**  **VASCULARISATION**
Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues.
- E**  **EXERCISE**
Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.



1. Kompression
2. Kyla (?)
3. Högläge
4. Tidig belastning



Dubois B, Esculier J. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. *British Journal of Sports Medicine* 2020;**54**:72-73.

Bleakley CM, Glasgow P, MacAuley DC. PRICE needs updating, should we call the POLICE? *British Journal of Sports Medicine* 2012;**46**:220-221

Tidig belastning

- Reducerad svullnad
- Vävnadsläkning
- Motverka inhibition och muskelsvaghet
- Tidig uppstart av rehab
- Kan troligt ge en mer optimistisk syn på vidare förlopp
- Säker och snabb återgång till aktivitet



Förebygg skador och bli samtidigt bäst på
plan!

Risikfaktorer för skada

Vilka skadar sig?

- Tidigare skada
- För hög träningsmängd
- För hög träningsintensitet

Varför uppkommer en skada?

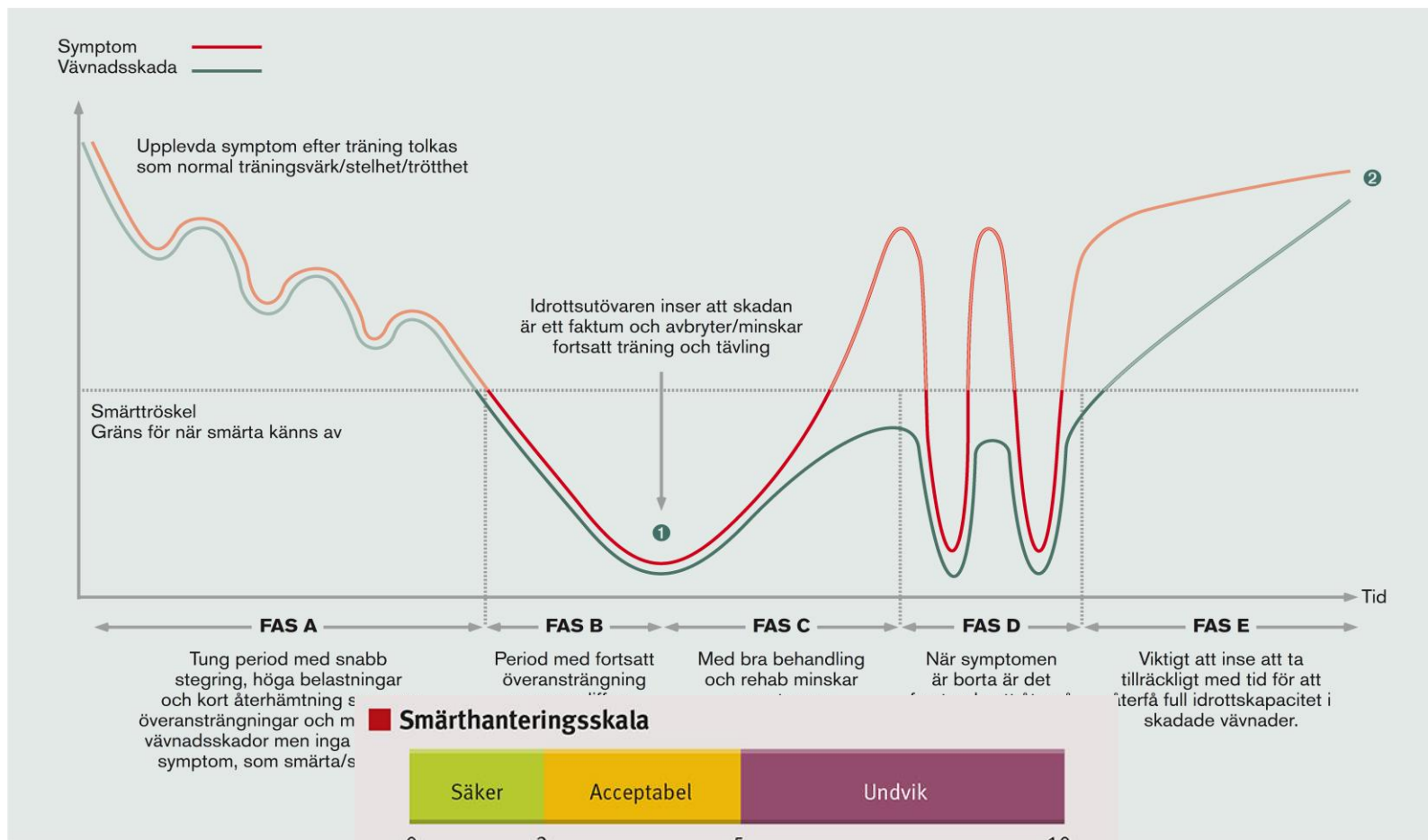


Bild 2.1. Konsekvenser av överansträngd vävnad.

Risikfaktorer

	Icke-modifierbara	Modifierbara
Inre	Kön Ålder Tidigare skada Bendominans	Styrka Flexibilitet Kondition Mentala faktorer
Yttre	Spelnivå Spelposition Typ av aktivitet Tid på säsong Väderförhållanden	Belastning Regler Utrustning Speltid Underlag

Risikfaktorer

	Icke-modifierbara	Modifierbara
Inre	Kön Ålder Tidigare skada Bendominans	Styrka Flexibilitet Kondition Mentala faktorer
Yttre	Spelnivå Spelposition Typ av aktivitet Tid på säsong Väderförhållanden	Belastning Regler Utrustning Speltid Underlag

Riskfaktorer

- Vad kan vi modifiera?

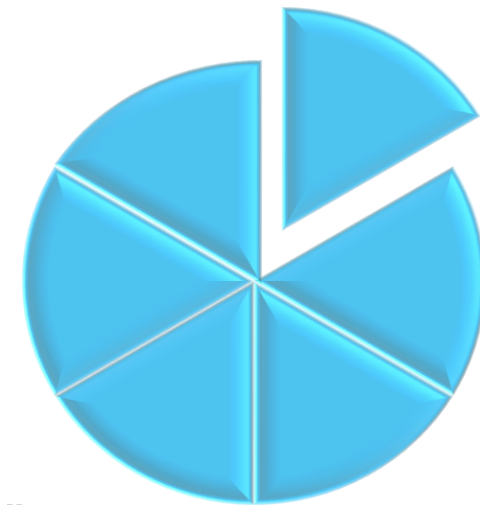
- Styrka, flexibilitet, kondition, koordination
 - *Skapa bra fysik hos spelarna*
 - *Ökad prestation*
 - *Mindre risk för skador*
- Återhämtning
 - *Vilo-/träningssdagar mellan matcher*
 - *Anpassa träningar och lägg in återhämtningsspass*



Risikfaktorer

- Vad kan vi modifiera?

- Tidigare skada
 - *Säkerställ återgång till idrott genom tester och utvärdering om möjligt*
- Total belastning
 - *Prioritera träningspass med olika lag?*
 - *Flera sporter?*
 - *Idrottsgymnasium?*
- Kost
- Mentala faktorer
 - *Skola, stress, allmänt välmående*



Återgång till idrott

- Mognad

RETURN TO
PARTICIPATION

RETURN TO
SPORT

RETURN TO
PERFORMANCE

Utveckling av idrotten - Förändring av belastning

- Förändrade samhällskrav
 - *Satsning i tidigare åldrar*
- Ökad ålder → fler träningar
- Fler idrotter samtidigt
- Idrottsgymnasium?
- Ungdom → junior → Senior – dubbla lag att träna med?

→ *Ofta stor förändring av belastning under kort tid!*



Förebygg skador och bli samtidigt bäst på
plan!

Skadeförebyggande träning

Kan vi förebygga skador med träning?

- 12 studier
- Tjejer under 20 år
- Undersökte skador av höft/ljumske, knä, ankel, främre korsband samt baksida lår

Kan vi förebygga skador med träning?

**Främre korsbandsskador
– 7-45% ↓**

- 12 studier
- Tjejer under 20 år
- Undersökte skador av höft/ljumske, knä, ankel, främre korsband samt baksida lår

Kan vi förebygga skador med träning?

Höft/ljumskskador - 29%

↓ **Knäskador - 17%** ↓

Ankelskador - 22% ↓

- 12 studier
- Tjejer under 20 år
- Undersökte skador av höft/ljumske, knä, ankel, främre korsband samt baksida lår

Kan vi förebygga skador med träning?

Hamstringsskador – 60%



- 12 studier
- Tjejer under 20 år
- Undersökte skador av höft/ljumske, knä, ankel, främre korsband samt baksida lår

Kan vi förebygga skador med träning för barn?

Allvarliga skador – 58% ↓

- 3895 barn mellan 7-13 år
- Undersökte allvarliga skador
- 15-20 min, 2 gånger i veckan med 11+ Kids

Kan vi förebygga skador med träning för barn?

Knäskador - 82% ↓
Höft/ljumske - 81% ↓
Fot/tå - 80% ↓
Fotled - 65% ↓

- 3895 barn mellan 7-
- Undersökte allvarliga skador
- 15-20 min, 2 gånger i veckan med 11+ Kids

Kan vi förebygga skador med träning?

The effectiveness of exercise interventions to prevent sports injuries: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials

Jeppe Bo Lauersen,¹ Ditte Marie Bertelsen,² Lars Bo Andersen^{3,4}

- 25 RCT
- 26 610 idrottare
- 3646 skador

Kan vi förebygga skador med träning?

The effectiveness of
sports injury prevention
of randomised controlled trials

Akuta skador - 35% ↓

event
analysis

Jeppe Bo Lauersen,¹

- 25 RCT
- 26 610 idrottare
- 3646 skador

Kan vi förebygga skador med träning?

The effectiveness of
preventive training
in reducing the risk of
sports injuries: a
systematic review
of randomised
controlled trials

prevent
analysis

**Överbelastningsskador -
47% ↓**

Jeppe Bo Lauersen, 1

- 25 RCT
- 26 610 idrottare
- 3646 skador

Kan vi förebygga skador med träning?

- Generellt ca 40% lägre risk för akut skada
- 50% lägre risk för överbelastningsskador

- Styrketräning ger ca 70% lägre risk för skada
- Stabilitetsträning ger ca 50% lägre risk för skada



Skadeförebyggande träningsprogram

- Knäkontroll
 - *Skadeförebyggande träning avsedd för handboll mm.*
 - *Speciellt riktat till ungdomar*
 - *Utvecklat av bl.a. SvFF och SISU Idrottsutbildarna*
- Resultat av Knäkontroll:
 - *64% mindre risk för främre korsbandsskada!*

Axelkontroll

- Skadeförebyggande träning avsedd för handboll
- Syfte att förbättra koordination, stabilitet och styrka i bål, skuldra och axel samt successivt öka skottbelastningen.
- Resultaten från en nyligen genomförd stor randomiserad kontrollerad studie har visat att regelbunden användning av Axelkontrollprogrammet minskar risken för axelskador med 56%

Skadeförebyggandeprogram för handboll

Knäkontroll

<https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll>

Axelkontroll:

<https://www.handballresearchgroup.com/axelkontroll>

- Rekommenderas från 10-12 års ålder
- Som en del av uppvärmningen, 10-15 min
- 2-3 ggr/v.
- Uppvärmning i sig minskar skaderisken samt ökar prestationsförmågan med 10-20% hos spelarna.
- Kom 10-15 min tidigare till träningen för uppvärmning. Ger dessutom mer tid för att träna på taktiska samt idrottsspecifika delar.
- Styrketräning stärker dessutom senor, muskler samt skelett och förbättrar den atletiska förmågan.

- <https://www.handballresearchgroup.com/axelkontroll?pgid=kf084r83-341fc4bc-8f17-4d43-a22e-b93c3e566edc>
- <https://www.handballresearchgroup.com/axelkontroll?pgid=kgr4htzu-066518f1-9e3f-42a1-8d45-1504fc7db4be>
- <https://www.handballresearchgroup.com/axelkontroll?pgid=kgr5qd45-dc52a78a-18e5-4384-9dd7-b992872c7051>

<https://www.handballresearchgroup.com/kn>

[%C3%A4kontroll?pgid=kfa5k7bs-e9fd4fd2-](https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=kfa5k7bs-e9fd4fd2-)

[985b-4bce-9e43-fd5018238354](https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=kfa5k7bs-e9fd4fd2-985b-4bce-9e43-fd5018238354)

- <https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=khmjrr6u-7291e066-bdec-413e-a242-3ca05>
- <https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=khmjwwd6-e1bd6d5b-8618-4ff5-9036-0693634499863d8ee63>
- <https://www.handballresearchgroup.com/kn%C3%A4kontroll?pgid=khmjwlie1-126ece44-3d69-4268-b2a7-ffa7fa0ac8ec>

Vilket träningsprogram är då bäst?

**DET PROGRAM SOM
GÖRS!**



Vilket träningsprogram är då bäst?

FÖLJSAMHET absolut
viktigaste faktorn i
skadeförebyggande
träning!



Förebygg skador och bli samtidigt bäst på
plan!

Belastningsupplägg

Periodisering

- Försäsong
- Säsongsuppstart
- Uppehåll
- Inför cuper/slutspel
- Efter säsongen



Ofrivilligt uppehåll?

- Inställda halttider
- Skollov och semestrar
- Undvik att ställa in träningar om möjligt.
- Teori
- Annan aktivitet
- Annan träning

Syfte med uppehållsträning?

- Behålla:
 - *Styrka*
 - *Kondition*
 - *Explosivitet*
 - *Flexibilitet*

→ Vara redo för när säsongen drar igång



→ Skadeförebyggande

→ Prestationshöjande

Tänk idrottsspecifikt!



Take home message

- Styrka, kondition och flexibilitet
 - *Viktiga faktorer för både prestation och prevention!*
- Balans mellan återhämtning och belastning
 - *Tänk på den totala belastningen*
- Följsamhet – viktigaste faktorn för skadeförebyggande träning
 - Styrketräning ger ca 70% lägre risk för skada
 - Stabilitetsträning ger ca 50% lägre risk för skada
- Rikta "uppehållsträningen" mot idrottens krav
 - *Tänk idrottsspecifikt*



Frågor?

Förebygg skador och bli samtidigt bäst på plan!

Tack!

Förebygg skador och bli samtidigt bäst på plan!

HEMSIDA

Sportrehab.se

MAIL

hanna@sportrehab.se

TELEFON

031-151536

SPORTREHAB FRÖLUNDA

F O Petersons gata 30 (nära Radiomotet)

SPORTREHAB DOMKYRKAN

Västra Hamngatan 7A

SPORTREHAB CENTRALEN

Stampgatan 14



Kontakt