

## Skadefrekvens inom ungdomsfotboll under en säsong

Till: Ledare och spelare

### **Statistik**

Var 5:e skada på en akutmottagning är idrotts relaterad. Bland barn och ungdomar som behandlas på sjukhus är var 3:e skada idrotts relaterad.

### **Skadefrånvaro**

Under en säsong kan man förvänta sig att 1/5 eller med andra ord 20 procent av spelarna kommer att drabbas av en skadefrånvaro, dvs behöva vila från träning och match. Det här innebär att i en trupp på 40 spelare så kommer 8 spelare ha någon slags skadefrånvaro under en säsong.

Skadefrånvaron ökar med ökande ålder och nivå på idrotten vilket innebär att elitidrotten är klart mest dominerande med skadefrånvaro.

### **Matchspel kontra Träning**

Matchspel jämfört med träning för barn och ungdomar ökar skaderisken med ca 5-10 gånger. Skaderisken följer samma mönster som skadefrånvaron vilket betyder att den ökar med ökande ålder och nivå.

### **Vad för slags skador**

Skadorna är både akuta och överbelastnings skador som utvecklats under längre tid.

### **Riskfaktorer eller (F)riskfaktorer**

Riskfaktorer för skador ligger inom;

#### *Fysiska förutsättningar,*

Balans, styrka, koordination

#### *Tidigare skador och besvär*

Lyssna på kroppen, rehabilitering, säker återgång till spel

#### *Matchspel*

Antal matcher, spel med äldre, spel med distriktslag, skollag

#### *Belastning*

Balans mellan belastning och återhämtning

#### *Sömn, kost, välmåendefaktorer*

Balans i vardagen. Skola, arbete och fritid

### ***Förebygga skador***

För att förebygga skador har olika träningsprogram som bygger på *balans, styrka* och *koordination* hos spelarna visat sig vara positiva. Bland annat har programmet *Knäkontroll* visat sig minska allvarliga knäskador med ca 64% bland flickfotbolls spelare.

Linköpings Universitet har vidareutvecklat programmet *Knäkontroll* till *Knäkontroll +* för en större variation och möjlighet till progression och anpassning till spelnivå och åldersgrupp.

Träning med variation och med en kontrollerad ökad belastning som utmanar nervsystemet, muskulaturen och cirkulations systemet anses vara en nyckelfaktor för att minimera skaderisk. Samtidigt som kroppen byggs upp och förbereds för matchspel och ökad träningsbelastning.

### ***Skiljebo Flickor Ungdom Fys plan***

Under en säsong så tränar vi varierat och fokuserar på *rörlighet, styrka, koordination* och *balans*. Vi delar upp säsongen i *försäsong, spelsäsong* och *efter säsong* för att kunna arbeta med olika delområden som *grundstyrka, explosivitet* och *uthållighet* beroende på vilken del av säsongen vi befinner oss i.

## Hamstring skador fortfarande stort problem i fotbollen. Trendanalys av UEFA Elite Club Injury Study

Till: Ledare och spelare

Hamstring skada är den enskilt vanligaste skadan inom fotbollen. Nivån av hamstringsskador har visat sig vara konstant hög under 18 års tid och utgör ca  $1/5$  dvs ca 20 procent av alla skador i ett elitlag på seniornivå. Skadenivån är lite lägre hos barn och ungdoms fotboll.

Risken för skada är ca 10 gånger högre vid matchspel jämfört med träning. Med en trupp på 25 spelare kan man förvänta sig 6-7 hamstringsskador under en säsong.

---

## Fotbollslag som tränade med ett vidareutvecklat *knäkontroll* program, minskade skaderisken med en fjärdedel

Till: Ledare och spelare

*Knäkontroll* har visats minska risken för främre korsbandsskada hos tjejer inom fotboll och innebandy. För att erbjuda större variation och möjlighet till progression och anpassning till spelnivå och åldersgrupp har ett utökat program utvecklats av Linköpings Universitet.

Fotbollslag som tränade *Knäkontroll* + minskade skadorna med en  $1/4$  jämfört med andra lag. *Knäkontroll* + kan hittas via följande länk <https://liu.se/forskning/swipe/knakontroll-plus>

---

## Plötsliga träningsförändringar associerade med axelskada och/eller axelbesvär hos unga tävlingsspelare i tennis

Till: Ledare och spelare

Akkumulerade plötsliga förändringar i tränings och tävlingsbelastning har visat sig ha en tydlig koppling med axelbesvär och axelskador inom tennisen (resultat från SMASH-studie). Däremot var inte hög/låg träningsvolym i förhållande till ålder associerat med axelbesvär eller axelskada.

Sammanfattningsvis så visar denna studie som många andra att en kontrollerad progression (ökning) av belastning/träningsvolym över lång tid är en nyckelfaktor för att undvika skador.