

# Knäkontroll - Förebygg skador, prestera bättre

---

Måns Sjögren  
Leg. Sjukgymnast

Andreas Bamberg  
Västerås-Irsta Handboll

**Folksam**

  
**SISU**  
Idrottsutbildarna



# Utbildning

---

- Teori

- Bakgrund knäskador
- Knäkontrollprojektet

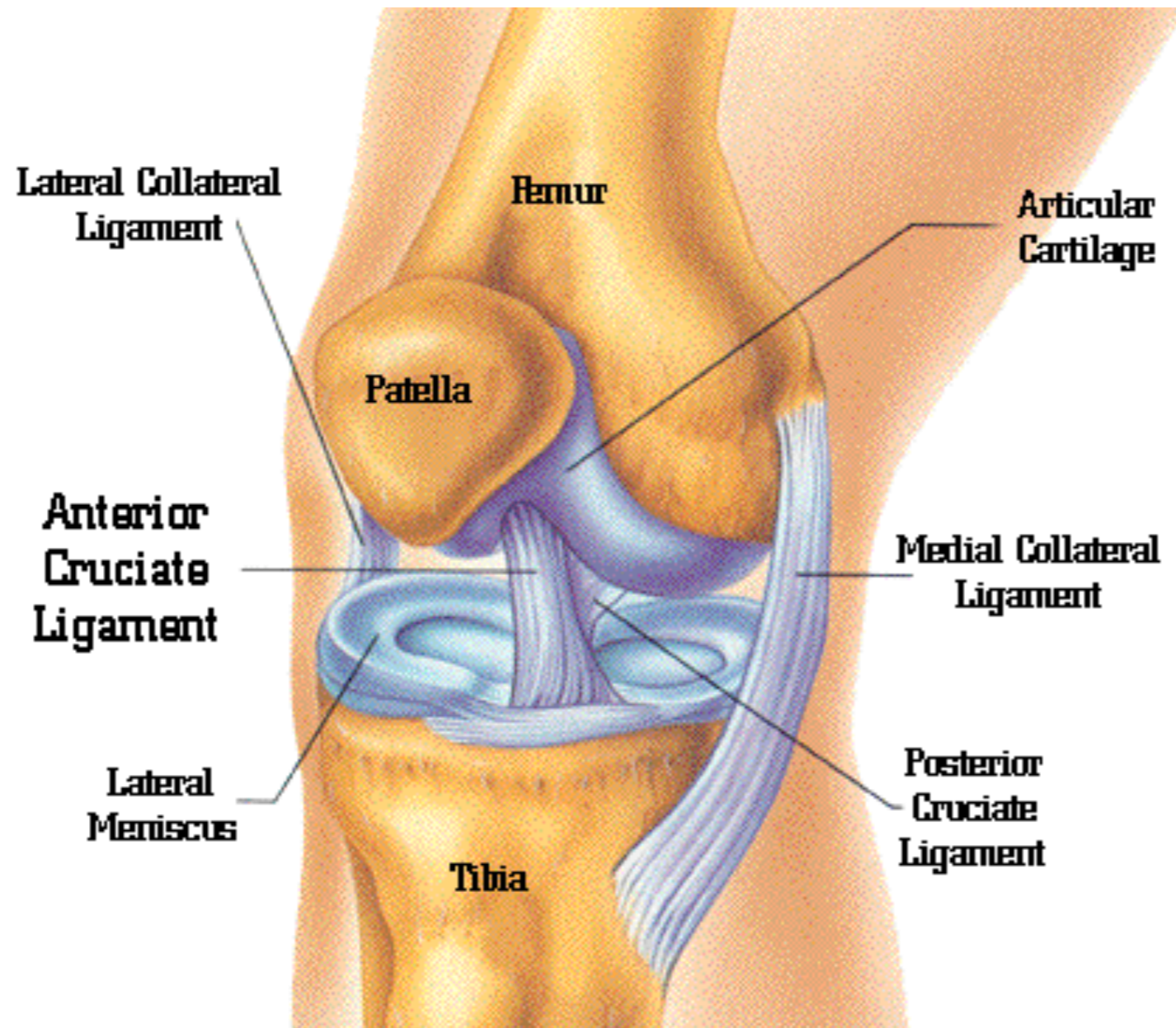
- Praktik

- Prova på övningarna



# Knäets anatomi

---



# Knäskador

---

- Förekomst
- Orsak/konsekvens
- Pojkar/flickor

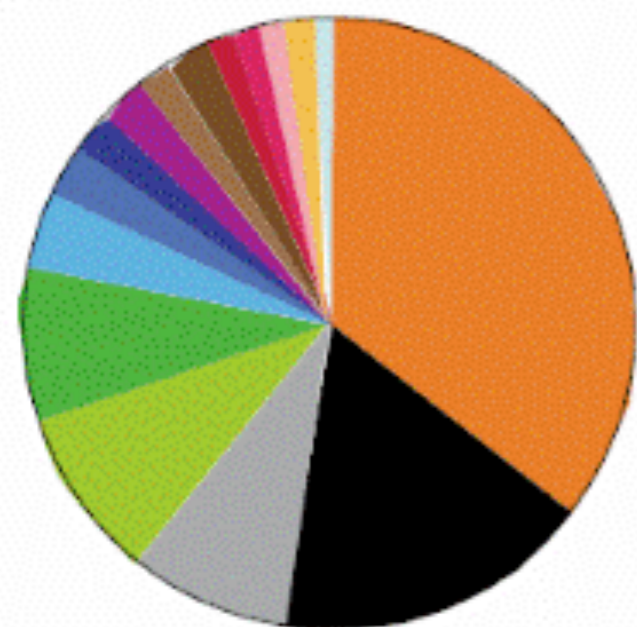


# Förekomst - främre korsbandsskada

---

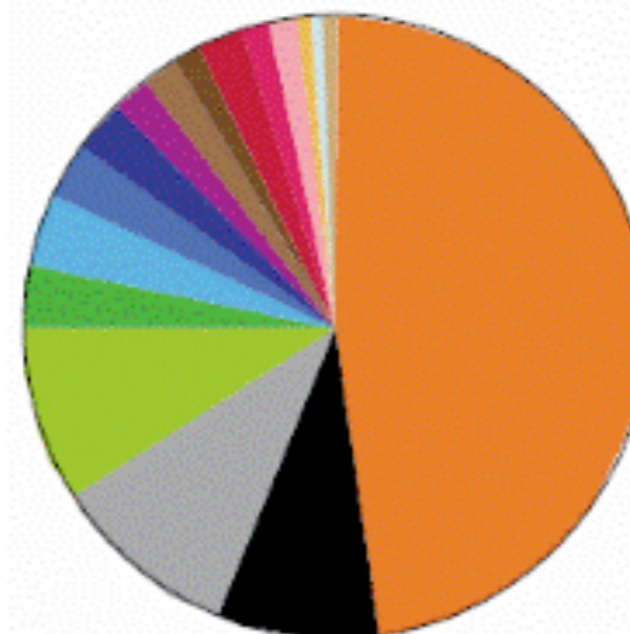
- Främst inom lagidrott med vridmoment, hopp/landning
- Alpinidrott, kontaktidrott
- Totalt ca 6000 per år i Sverige
- Främre korsbandsskada 40% av knäskador inom fotboll
- ca 5% av skadefrånvaro på seniornivå
- Var 5e-7e lag (flickor 13-18) drabbas årligen

Aktivitet kvinnor 2008



- Fotboll
- Alpint/telemark
- Annat
- Innebandy
- Handboll
- Annan idrott/fritid
- Trafik
- Kampsport
- Basket
- Arbete
- Friluftsliv
- Enduro
- Snowboard
- Ishockey/bandy
- Gymnastik
- Racketsport
- Dans

Aktivitet män 2008



- Fotboll
- Alpint/telemark
- Annat
- Innebandy
- Handboll
- Annan idrott/fritid
- Trafik
- Kampsport
- Basket
- Arbete
- Friluftsliv
- Enduro
- Snowboard
- Ishockey/bandy
- Gymnastik
- Racketsport
- Dans

- Korsbandsregistret

# Riskfaktorer

---

- Kön - flickor har 2-6 gånger högre risk
- Tidigare skada eller inadekvat rehabilitering
- Åldersrelaterade orsaker
  - Muskelsvaghet - tung belastning - pubertet
  - Höft-knä-fot position --- kontroll
  - Match/träning
- Psykosociala faktorer

# Konsekvenser av främre korsbandsskada

---

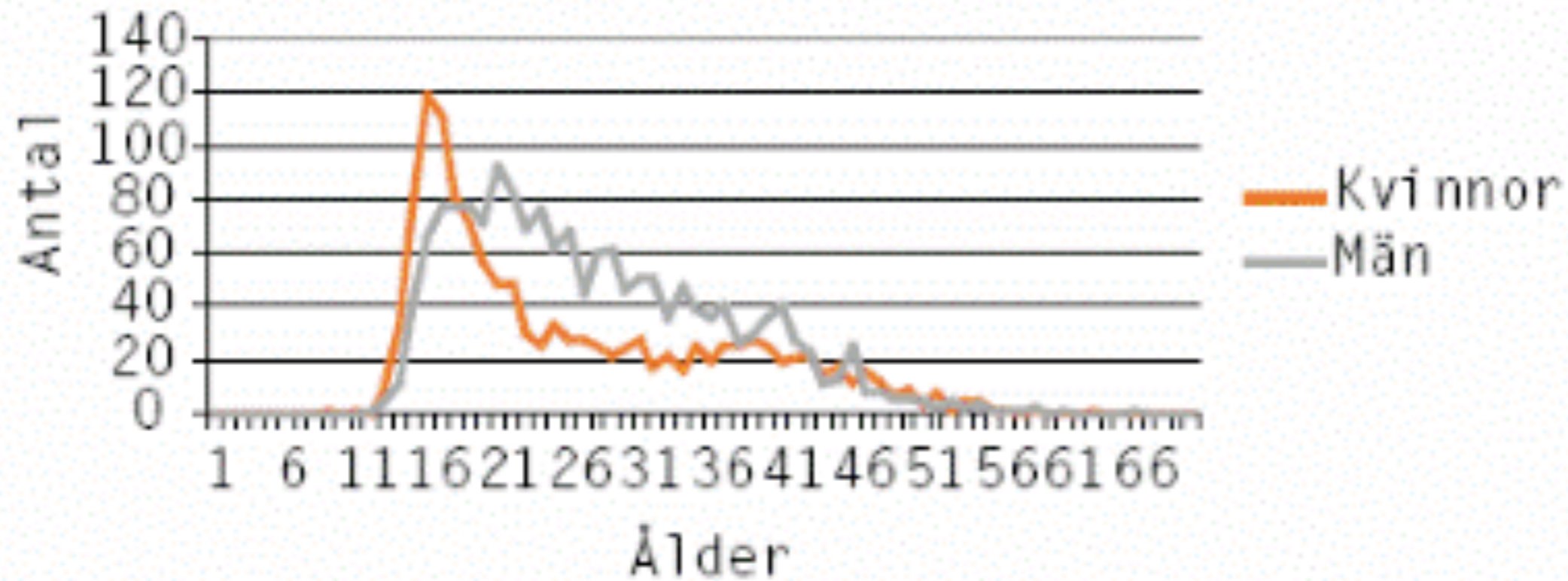
- Avsluta idrottskarriär alternativt deltagande på lägre nivå
- Hög grad av medicinsk invaliditet
- Sänkt livskvalité
- Ökad risk (ca 4 gånger) för överbelastning i knäleden vid fortsatt fotbollsspel
- Ökad risk (ca 5 gånger) för ny främre korsbandsskada vid fortsatt fotbollsspel
- Tidig artrosutveckling (ledsvikt)

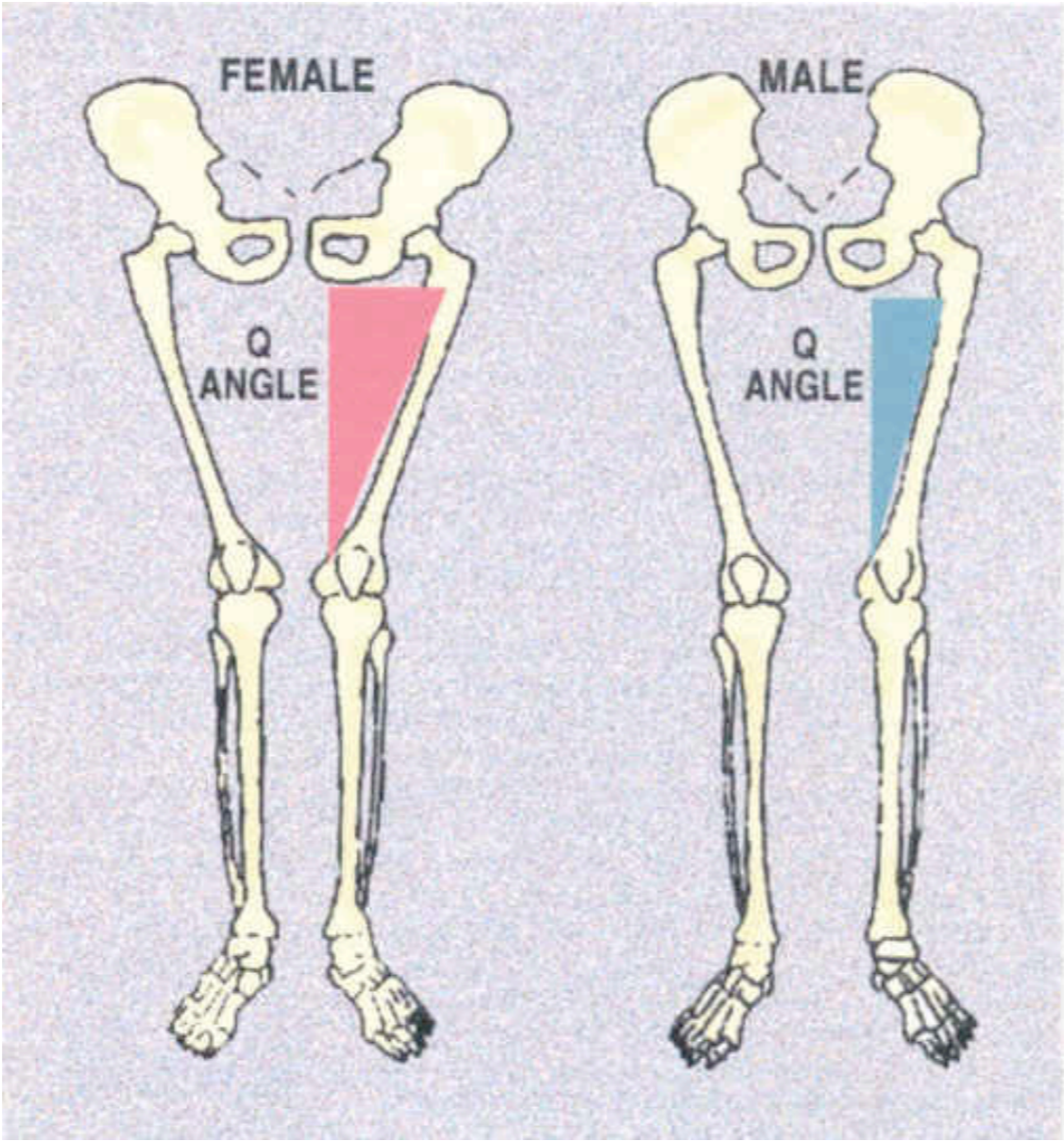


# Varför drabbas tjejer oftare?

---

Åldersfördelning könsuppdelat 2008





# “Kissing knees”

---



# Tidig elitsatsning

---

- Talangutveckling
- Träning/matchkvot



# Genetiska förutsättningar

---



# Förebyggande

---



# Knäkontrollstudien

---

- Primärt syfte: Utvärdera effekten av ett förebyggande program mot allvarliga knäskador med fokus på främre korsbandsskador



# Knäkontrollstudien

---

- Randomiserad kontrollerad interventionsstudie 2009
  - 4564 flicklagsspelare (230 klubbar)
  - 8 distrikt
  - 12-17 år
  - 15-minuter uppvärmningsprogram 2 ggr/v
    - 6 övningar, 4 svårighetsgrader samt 1 parövning



# Innehåll i programmet

---

- Ben- och bålstyrka
- Balans
- Knäkontroll - rörelsemönster - höft-knä-fot
- Landningsteknik
- Hamstringsstyrka
- Dynamisk rörlighet

# Resultat

---

- **64% minskning av främre korsbandsskador!**
- Minimum 1 g/v = minskning av samtliga knäskador
- 8 av 10 främre korsbandsskador kan förebyggas genom att utföra programmet 1g/v



Utför programmet 2  
gånger i veckan!

---

---

# FRÅGOR?

---

---

Länktips:

[www.skadad.se](http://www.skadad.se)

[www.skadefri.no](http://www.skadefri.no)

# Praktisk del

- app kommer när som helst!



---

---

# ENBENSKNÄBÖJ

---

---

---

---

# BÄCKENLYFT

---

---

---

---

**KNÄBÖJ PÅ TVÅ BEN**

---

---



---

---

# PLANKAN

---

---

---

---

# UTFALLSSTEG

---

---

---

---

# HOPP/LANDNING

---

---

---

---

**FRÅGOR?**

---

---

# TACK TÖR OSS!

För referenser eller frågor:

- [mans.sjogreen@ltv.se](mailto:mans.sjogreen@ltv.se)

- 021174112