

Min bakgrund som naprapat sedan 20 år, med behandling, diagnosticering och rehabilitering av skador främst på ungdomsidrottare, i kombination med lång erfarenhet av fysisk träning för ungdom, har gett mig en viss förståelse för uppkomstmekanismer och hur man kan arbeta med skador parallellt med fysisk träning. Detta kapitel syftar inte till att diskutera skada för skada utan mer resonera om ett förhållningssätt till skadeprevention och prestation via fysisk träning. Speciellt fokus har kapitlet på muskel- och senvävnad samt skelett och tillväxtplattor. Dessa vävnader är i ungdomsidrott ofta associerade med överbelastningsskador och problematik.

## Skadors förekomst inom ungdomsidrott

En uppskattad siffra årligen hos unga idrottare i åldern 11–18 år är att 35/100 kräver medicinsk bedömning (1). Nedre extremiteter som exempelvis knäled och fotled utgjorde 60 % och hjärnskakning 15 % av skadorna (1). Den högsta skadeincidensen för pojkar rapporteras vara i ishockey, rugby, basket, fotboll, brottning, löpning och snowboard. För flickor är basket, fotboll, ishockey, gymnastik, landhockey och löpning de högst rapporterade (1).

Med **incidens** menas antalet händelser i en viss population under en avgränsad tid.

## Karolinska Athlete Screening Injury Prevention (KASIP)

I Sverige har vi en stolt tradition vad gäller idrottsmedicin och forskning. KASIP är en välkänd svensk studie som genomfördes som ett samarbete mellan Karolinska Institutet och Riksidrottsförbundet. Texten i detta stycke refererar till studiens syfte, metod, resultat och slutsats (2). För en mer utförlig information rekommenderas att läsa studien i sin helhet.

Studien har en biopsykosocial ansats och syftar till att kartlägga hälsa, skadeförekomst samt riskfaktorer för skador hos elitidrottande ungdomar vid våra riksidrottsgymnasier (RIG). Studien innefattade cirka 700 ungdomar vid 24 RIG som tillsammans representerade 16 olika idrotter. Studien var en prospektiv studie, vilket innebar att man följde idrottarna framåt i tiden, som mest följdes idrottarna i 2 år. Resultatet från studien rapporterar en genomsnittlig prevalens (förekomst) av skador och allvarliga skador under det första året till att vara 31 %

respektive 15 % samt 39 % och 18 % under det andra året. Sömn rapporterades också av idrottarna och totalt nådde inte 19 % av ungdomarna rekommendationen för sömn. Att öka träningstiden, intensiteten och samtidigt minska sömnvolymen resulterade i en ökad risk för skada jämfört med ingen förändring av dessa variabler. Dessutom hade idrottare som hade en hög grad av självkänsla baserad på prestation en ökad risk för skada. En idrottare med en prestationsbaserad självkänsla som både hade ökat träningstiden, intensiteten och minskat sömnen hade cirka tre gånger ökad risk för skada, jämfört med en idrottare som hade en genomsnittlig självkänsla och som inte hade ökat träningsvolymen. Slutsatsen är att ett stort antal elitidrottande ungdomar regelbundet är skadade, vissa riskfaktorer är identifierade medan vissa behöver undersökas vidare.

Med **prevalens** menas andelen individer i en population som har en given sjukdom, skada eller ett givet tillstånd.

**En prestationsbaserad självkänsla** bygger på att man måste lyckas för att känna sig nöjd och glad.

## Prevention i ungdomsidrott

Prevention har fått allt större utrymme det senaste decenniet inom idrotten i allmänhet och ungdomsidrotten i synnerhet, det med all rätt då skadorna tenderar att bli allt vanligare hos unga idrottare. Det är omöjligt att förebygga alla skador i ungdomsidrott men bra preventionsstrategier kan reducera antalet skador och minska svårighets-/allvarlighetsgraden av skadorna. Multifaktoriell neuromuskulär träning och program som fokuserar på inre faktorer som styrka, uthållighet och balans har visat sig minska skadeincidensen i fotboll, handboll, basket och multisport med 28–80 % och speciellt har det visat sig vara effektivt för exempelvis knä och fotled (1).

## Prevention – dags att vi förändrar oss

Epidemiologiska studier rapporterar fortlöpande att antalet skador inom olika idrotter förhåller sig mer eller mindre likadant från decennium till decennium trots ökad kunskap om förebyggande arbete inom respektive idrott. En tolkning av dessa vetenskapliga resultat är att vi som team inte kan förebygga alla skador, eller att vi inte har lyckats skapa och introducera rätt preventionsprogram, alternativt att tränarna och idrottarna inte följer de råd som rekommenderas.