

Forskningsstudie: Skadeförebyggande träning för fotbollsspelare

Till tränare och spelare i deltagande lag

Hej!

Under fotbollssäsongen 2020 kommer vi att genomföra en studie i Östergötland som utvärderar två olika träningsprogram avseende att förebygga fotbollsskador. Vilket av programmen som varje lag får träna avgörs genom lottning. Inbjudan att delta i studien har skickats till samtliga junior- och seniorlag i Östergötlands distrikt som anmält sig till seriespel säsongen 2020. Lag som är aktuella för deltagande är juniorlag på flick- och pojksidan, herrlag division 3 – 6, och damlag division 2 – 4.

Syftet med studien är att studera effekter av träningsprogrammen på risken för vanliga skador i knä, fotled, baksida lår och höft/ljumske. Vi vill även undersöka hur tränare och spelare upplever programmets användbarhet.

Ditt lag har anmält intresse att delta i studien. Vi har nu genomfört lottning och **ditt lag har lottats till att träna en vidareutvecklad version av Knäkontrollprogrammet, Knäkontroll+**, i samband med den ordinarie fotbollsträningen. Programmet genomförs som en del av uppvärmningen och innehåller en löpuppvärmning och sex stycken övningar med fokus på styrka i bål- och benmuskulatur, balans och hopp-landningsteknik.

Efter studiens slut erbjuds alla deltagande lag utbildning i båda träningsprogrammen.

Vad innebär deltagande i studien?

Tränare: Du som tränare kommer att få utbildning i programmet i början på säsongen och kommer sedan ansvara för att leda laget i träningen. Alla lag som deltar i studien fortsätter att träna som vanligt men med ett tillägg av det skadeförebyggande träningsprogrammet. Du som ansvarig tränare registrerar hur träningsprogrammet används veckovis via din telefon under säsongen. Dessutom får alla tränare i laget svara på tre enkäter, en vid säsongens start, en vid mitten av säsongen och en vid säsongsslut, gällande er tränarbakgrund, upplevelser av skador, och uppfattningar om det skadeförebyggande programmet.

En fysioterapeut kommer att besöka några av de deltagande lagen i samband med en ordinarie träning under säsongen för att följa upp hur det går med träningsövningarna.

Spelare: Du som spelare får svara på tre enkäter under säsongen (start, mitt, säsongsslut) avseende idrottsbakgrund, upplevelser av skador, och uppfattningar om träningsprogrammet. Dessutom får du varje vecka under säsongen 2020 via din telefon svara på några frågor om hur mycket du tränat och matchat, hur du mår och om eventuell skada som uppkommit under veckan. Detta beräknas ta 1-5 minuter att besvara. Spelare som drabbats av en skada i samband med fotbollsspel kan komma att kontaktas per telefon för att vi ska få veta mer om hur skadan uppkom. Vid fotbollsrelaterad skada önskar vi få läsa i din patientjournal om skadan efter säsongens slut angående diagnos, eventuella utredningar och behandlingar relaterade till skadan. Vi ber dig att lämna ditt personnummer till oss, detta görs endast för att vi ska kunna begära ut journalutdrag angående eventuellt uppkommen skada relaterad till fotboll.

Om du vill delta

Vi vore tacksamma om du som tränare/spelare fyller i bifogat samtyckesformulär och lämnar detta till ansvarig tränare.

Om du inte vill delta

Även om lagets tränare tackat ja till att delta i studien bestämmer ändå du som spelare självständigt om du vill delta i studien eller inte. Om du väljer att inte delta i studien kan du ändå delta i den skadeförebyggande träningen med ditt lag. Vänligen lämna in samtyckesformulär ändå till din tränare där du anger att du inte vill delta. Du kan också avbryta din medverkan i studien när som helst under säsongen. Du behöver inte ange varför du väljer att avstå.

Vad händer med resultaten?

All data hanteras konfidentiellt med tillgång endast för studieansvariga. Besvarade enkäter märks med ett ID-nummer av forskningsgruppen (ej kopplat till namn eller personnummer) och digitaliseras och förvaras på lösenordsskyddad dator inom Linköpings universitet, utan tillgång för obehöriga. Utskrivet material, såsom samtyckesformulär och enkäter, förvaras i låst skåp på Linköpings universitet. Resultaten kommer att presenteras i vetenskaplig tidskrift samt på konferenser. Inga resultat som kan kopplas till enskilda individer kommer att presenteras.

Personuppgiftsansvarig

Hantering av dina uppgifter regleras av Dataskyddsförordningen (GDPR). Ansvarig för dina personuppgifter är Linköpings universitet, dataskyddsbud@liu.se. Du har rätt att få ta del av de uppgifter om dig som hanteras i studien, och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om dig raderas samt att behandlingen av dina personuppgifter begränsas. Om du vill ta del av dina uppgifter ska du kontakta projektansvarig forskare, professor Martin Hägglund (martin.hagglund@liu.se).

Kontakt

Om du har frågor är du välkommen att höra av dig till studieansvariga:

Hanna Lindblom, leg sjukgymnast, medicine doktor, idrottutanskador@liu.se, 013-284784, eller Martin Hägglund, leg sjukgymnast, professor, idrottutanskador@liu.se.

Institutionen för Hälsa, Medicin och Vård, Avdelningen för Prevention, Rehabilitering och Nära Vård, Enheten för Fysioterapi, Linköpings universitet.



Sport Without Injury Programme (SWIPE)

