

SKADEFÖREBYGGANDE
TRÄNING
&
OMHÄNDERTAGANDE VID
AKUT SKADA

Martin Löfving, Fysioterapeut

på uppdrag av RF-SISU Sörmland

MARTIN LÖFVING

- Leg. Fysioterapeut, OMI, idrottsskador/rehabilitering
- Styrketränare inom handboll
- Idrottsaktiv, crossfit, tyngdlyftning.



VILKA ÄR NI?

- Ledare, tränare, förälder?
- Mål med kvällen?

DIN ROLL SOM TRÄNARE/FÖRÄLDER

- Kunskap för trygghet
- Hänvisa vidare när det inte längre är "ditt ansvar" eller din kunskapsnivå

DAGENS AGENDA

- Skadeförebyggande träning
- Omhändertagande vid akut skada



DAGENS AGENDA

- **Skadeförebyggande träning**
- Omhändertagande vid akut skada

SKILLNADEN PÅ PREHAB OCH REHAB

- Prehab – innan skadan har skett
(skadeförebyggande träning)
- Rehab – efter skadan har inträffat

VAD ÄR EN SKADA OCH HUR UPPSTÅR DEN?

- Överbelastningsrelaterade skador
- Akuta skador



EXEMPEL PÅ SKADOR

- Överbelastningsrelaterade skador: schlatter (knä), hopparknä, severs skada (häl)
- Akuta skador: fotledsstukning, muskelbristning, korsbandsskada.



VAD ÄR EN SKADA OCH HUR UPPSTÅR DEN? – INRE OCH YTTRE FAKTORER

INRE FAKTORER

- Ålder
- Kön (anatomiska faktorer)
- Fysisk förmåga (rörlighet, styrka, anatomisk uppbyggnad)

YTTRE FAKTORER

- Bristande uppvärmning
- Avsaknad av periodisering av träning (kan ej gå fullt ut hela tiden)
- Väder, underlag
- Utrustning

SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

- Det går inte att utesluta risken för skada med skadeförebyggande träningen men det går att minska risken för skada
- Uppvärmning
- Periodisering
- Knäkontroll+
- Träna ”utsatta” delar (fotleder, axlar, knän)

KNÄKONTROLL+

- Samarbete mellan Svenska fotbollsförbundet, Folksam (knäkontroll) och Linköpings Universitet (knäkontroll+)
- Skadeförebyggande träningsprogram, även effektivt för idrottsprestation
- Minskar risken för korsbandsskador med 64%

[Inledning - Kunskapsarenan](#)



FORTSÄTTNING KNÄKONTROLL+

- Knäböj, utfallssteg, hopp & landning, bål, baksida lår, ljumske
- Övningarna syftar till att förbättra knäkontroll, balans, rörlighet, styrka och bålstabilitet.
- Dosering: 6 övningar, 2 ggr/v, 8-15 reps (motsvarar 30-60 sek), 2 set.
 - Nivå: Lätt – medel – avancerad, enskilt/par, gummiband

[Uppvärmningsövningar - Kunskapsarenan](#)



SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING: INSTRUERA ÖVNINGAR

- Pedagogik vid instruktioner - för mycket fokus på teknik vid muntliga instruktioner – utför rörelserna, korrigerar i efterhand
- Undvik att instruera i detalj och skapa en rädsla för att ”göra fel”.
- Anatomiska olikheter – ej möjligt att en rörelse kommer se likadan ut hos olika individer

ÖVNING: KNÄBÖJ

Lätt - medel

1A



Medel - avancerad

1D



ÖVNING: UTFALLSSTEG

Lätt - medel

2B



Medel - avancerad

2E



ÖVNING: HOPP & LANDNING

Lätt - medel



Medel - avancerad



ÖVNING: BÅL

Lätt - medel



Medel - avancerad



ÖVNING: BAKSIDA LÅR

Lätt - medel

5A



Medel - avancerad

5F



ÖVNING: LJUMSKE

Lätt - medel

6D



Medel - avancerad

6E



PARÖVNINGAR

Exempel på parövningar. Enskilda övningar kan enkelt utföras som parövningar, t.ex. utförs synkroniserat 2 & 2.

Nordic hamstring (5H) och Copenhagen adductor exercise (6H): två bra övningar på avancerad nivå.

4I



5H



6H



SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

- Puberteten en påverkande faktor gällande muskelmassa
 - Flickor: 12 år → 15 år, 25% ökning av benstyrka
 - Pojkar: 12 år → 15 år, 100% ökning av benstyrka
- Förutom ökad muskelmassa bidrar styrketräning till muskeladaptation
- **Att lära sig ta i är en viktig aspekt av styrketräning för barn**

SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING

- Maximal styrka (knäböj) korrelerar med prestation i hopp och sprint
- Styrketräning effektivt för både idrottslig prestationsförmåga och skadeförebyggande effekt

Mathias Wernbom, Fysioterapeut & forskare

PAUS



Bensträckare

DAGENS AGENDA

- Skadeförebyggande träning
- **Omhändertagande vid akut skada**

OMHÄNDERTAGANDE VID AKUT SKADA

- PRICE-principen

Protect (skydda)

Rest (vila)

Ice (kylbehandling)

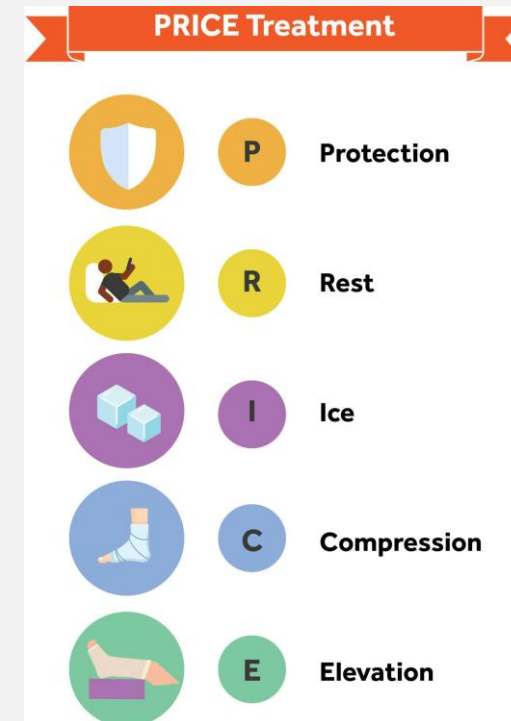
Compression (kompressionsbehandling)

Elevation (högläge)



FOTLEDSTUKNING – AKUT OMHÄNDERTAGANDE

- ”Trampa snett”
- Vanligast på utsidan av foten

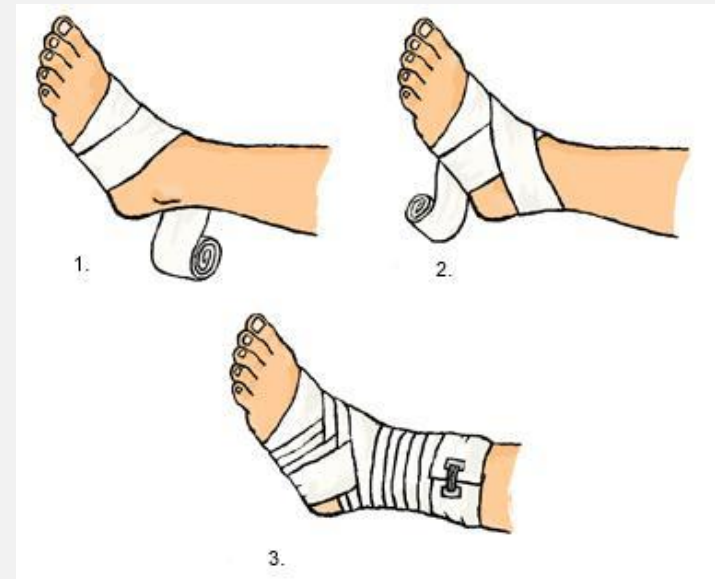


SAMMANFATTNING AV PRICE

- Snabb kontroll – blödning, felställning?
- **Tryck/kompression, vila och högläge!**
- Is som smärtlindring men prioriteras ej framför tryck och högläge

KOMPRESSIONSLINDA VID FOTLEDSTUKNING

- Trycket ska vara som högst längst ut
- Linda om efter ca 10-15 min
- Ska kunna belasta på foten (ottawa regeln)



ÖVA PRICE

- Två/tre per grupp: gå muntligt igenom akut omhändertagande vid en fotledsstukning.
- Prova att linda varandras fötter.

SYFTET MED TEJP?

- Förebyggande syfte: stabilisera, förhindra
- Men kan också vara ett sensoriskt stimuli eller syfte att stimulera blodcirkulation

TEJPNING

- Olika typ av tejp
 - Vit sporttejp
 - Brun sporttejp
 - Kinesiotejp
- Klisterspray



TEJPNING

- Att tänka på:
 - Teknik vid ”riva av tejp”
 - Ingen fri hud mellan tejp, risk för skav
 - Testa stabilitet, tejpa mer vid behov. Lager på lager ok!
 - Om för tight: litet klipp vid behov
 - Efteråt: Använd tejp/klistret för att få bort klisterrester på kroppensdelen

TEJPNING VID FOTLEDSSTUKNING

Avsluta med O (ankare) för att låsa tejpningen

ÖVA PÅ TEJPNING

- 2 alt 3 per grupp, öva på tejpning.
- Våga fråga, ta hjälp av andra.



SÅR OCH SKAVSÅR

- **Sår:** Infektionsrisk. Tvätta rent. Plåster/tejp.
- Större sår med blödning: högläge och tryck på den skadade kroppsdel.
- **Skavsår:** Kan skyddas med skumgummiplatta med hål



NÄSBLOD

- Luta huvudet framåt, tryck på näsbenet/högt upp.



HJÄRNSKAKNING

- Mild traumatiska hjärnskada som uppstår av yttre våld.
- Symptom: Yrsel, huvudvärk, illamående, kräkningar, minnesförlust, förvirring, trötthet, nacksmärta, ljus- och ljudkänslighet, påverkan på synen, balanspåverkan.
- Medvetandekontroll. Ta bort idrottaren från aktivitet, lämnas ej ensam.
 - Fråga enkla frågor ”Vad är det för dag idag? Hur gammal är du? Vad heter ditt lag? Vilken idrott utför vi?”

HJÄRNSKAKNING - HJÄRNTRAPPAN

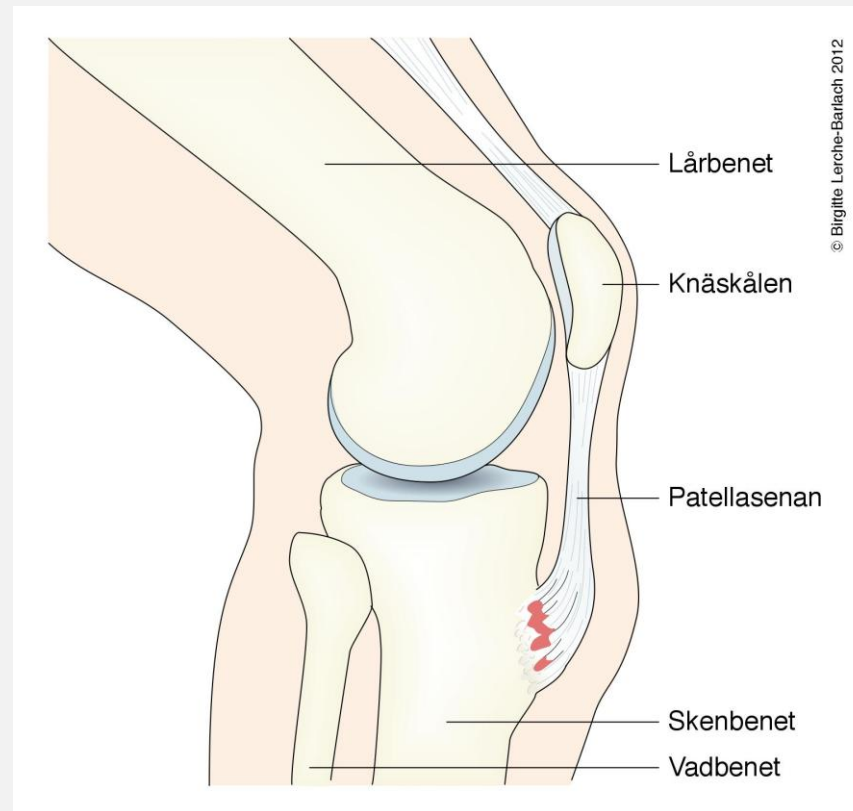
- Hjärntrappan
 - Utformad för vuxna - för barn bör återgången ske i långsammare takt
 - Kroppsliga symptom återhämtar sig snabbare än kognitiva symptom
 - 24h mellan stegen
 - Klassificering av hjärnskakning – används ej
 - Ta hjälp av vårdgivare!

1. Hjärnvila
2. Lätt aerob träning, t.ex. cykel/lätt jogg
3. Grenspecifik individuell träning
4. Grenspecifik träning utan kroppskontakt
5. Grenspecifik träning med full kontakt
6. Återgång till match och tävling



KNÄSKÅLSSMÄRTA

- Barn: Schlatter
- Vuxna: Hopparknä
- Tejp kan hjälpa
- Individuell träning av vårdgivare



TEJPNING - KNÄSKÅLSSENNAN

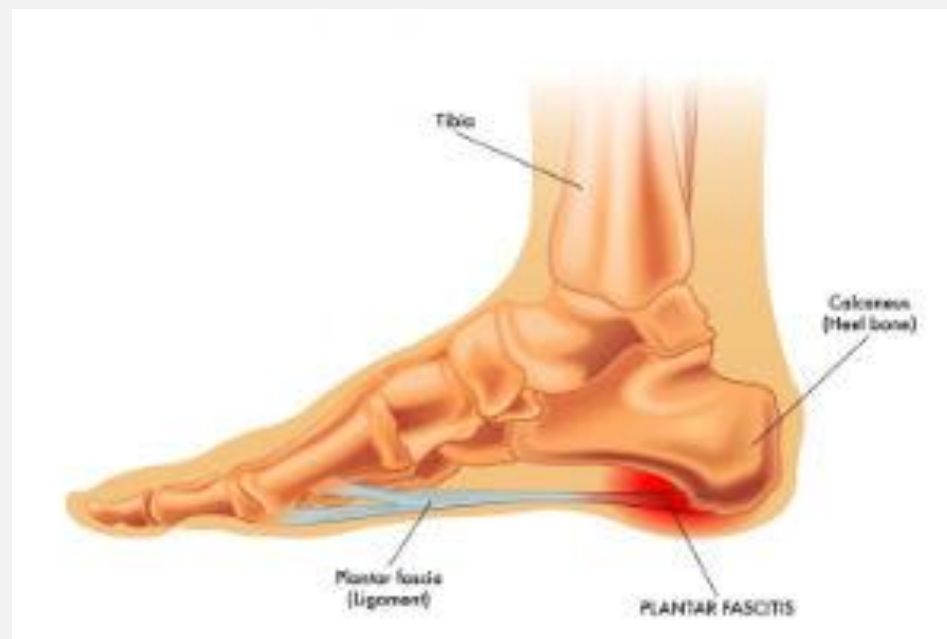


ALTERNATIV KNÄ: KNÄBAND/SCHLATTERBAND



HÄLSMÄRTA – VUXNA OCH BARN

- Barn: Severs skada, överbelastning av tillväxtzonen i hälbenet
- Vuxna: hälsporre/plantarfasciit, uttrampad fettkudde



TEJPNING HÄLSMÄRTA



TEJPNING HÄLSMÄRTA



ALTERNATIV: HÄL

- Hälkopp
- Skoinlägg



FÖRBANDSVÄSKAN

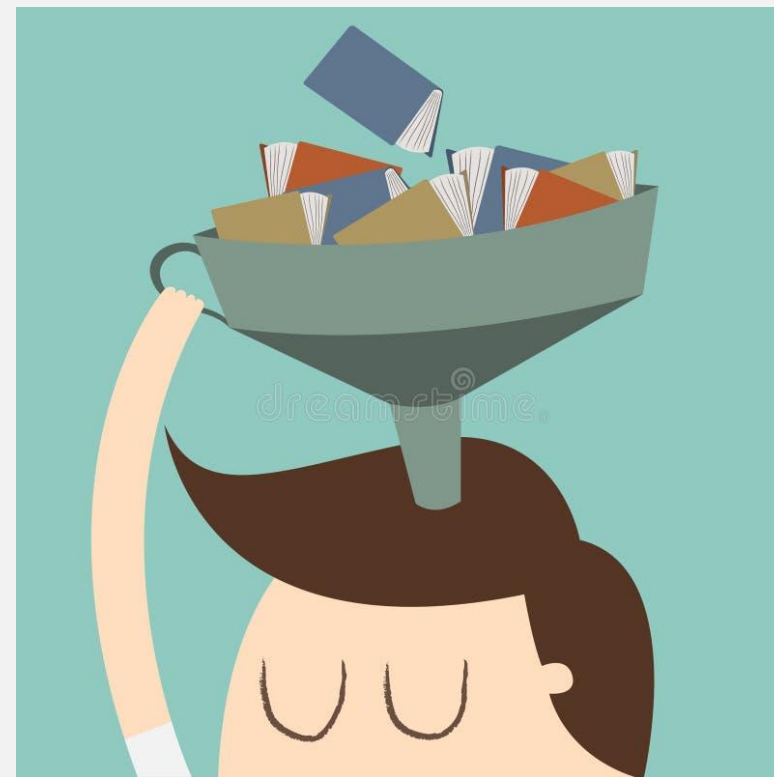
- Det vanliga: kompressionslindor, kylpåsar, plåster, tejp, sax, pincett, nagelbitare, dextro. mensskydd.
- Vätska/våtservetter/sårtvätt
- Kyla/värme – syfte?
- Linsväska

ATT TA MED SIG

- Skadeförebyggande: Värm upp! Periodisera träningen. Utför styrketräning, exempelvis knäkontroll+. Effektivt både för idrottslig prestation och skadepreventivt.
- Akut omhändertagande: PRICE-principen. Framförallt, stoppa blödning, tryck/kompression, avlastning 24-48h.

REFLEKTION

- Det här tar jag med mig!
- Enskilt
- Par
- Alla



TACK FÖR IDAG!

martin.karlsson90@gmail.com

