

SKADEFÖREBYGGANDE TESTER FÖR FOTBOLLSSPELARE

Annica Näsmark har på Svenska Fotbollförbundets medicinska utskotts uppdrag utarbetat tips för testning av muskelstramhet och funktion hos fotbollsspelare. Resultatet är denna skrift där du finner några muskelfunktionstester som kan användas på fotbollsspelare för att upptäcka individuella svagheter och sidoskillnader.

Testerna bör företrädesvis användas redan i början av fotbollssäsongen för att minska riskerna för bestående problem under säsongen.

Utifrån svaren på testerna och efter samråd med den läkare och sjukgymnast som din klubb samarbetar med kan individuella råd ges till varje enskild spelare på vad han/hon bör uppmärksamma och träna extra på.

Utrustning som används är vinkelmätare, måttband, tumstock, brits, stol samt fixeringsband.



Medicinska utskottet
bearbetat av Annica Näsmark, leg
sjukgymnast, 1999

*Denna skrift kan laddas ner från www.svenskfotboll.se
- under Förbundsinfo, rubriken "Viktiga dokument"*

*Bilder tagna av Björn Tilly, Bildbyrå i Hässleholm
Tack till Malin och Pontus!*

Balanstest - Solectest

Spelaren står barfota på ett ben i en kritcirkel med 0,5 meters diameter. Armarna hålls korsade över bröstet. Det andra benet böjs 90 grader i knäleden. Spelaren blundar och försöker stå kvar på ett ben så länge som möjligt, dock längst i 60 sekunder. Förflyttningar inom cirkeln är tillåtet. Tre försök tillåts. Bästa tiden räknas. Båda benen testas.

Det är viktigt att behålla koncentrationen under testet varför inga andra personer än försöksperson och testledaren bör befinna sig i testrummet.

En spelare som inte kan stå på ett ben i 60 sekunder bör rekommenderas träning på balansplatta i skadeförebyggande syfte. Erfarenhetsmässigt ger träning under minst tre månader goda resultat. Under denna period bör spelaren träna minst fem minuter per fot varje dag.



Enbenshopp

Utgångsläget är att spelaren står bakom en linjemarkering på gräset/golvet. Händerna hålls korslagda på ryggen. Spelaren gör sedan ett enbenshopp framåt så långt som möjligt på vardera benet. Tre försök på varje ben. Bästa hopplängden för respektive ben räknas. Total hopplängd samt kvot mellan höger och vänster ben noteras.

Spelare som har en sidoskillnad på mer än 10 procent (kvot höger/vänster ben $<0,9$ eller $>1,10$), respektive de som har kortast hopplängd i truppen ges träningsråd för uppbyggnad av lårmuskelstyrkan i skadeförebyggande syfte. Ett funktionellt träningsprogram rekommenderas.



Muskelrörlighet

Muskelstramhet och nedsatt rörlighet har samband med muskelskador. Genom att analysera rörligheten vid ett försäsongstest och ordinera stretching och rörlighetsträning till spelare med muskelstramhet, kan risken för muskelskador senare under säsongen minimeras. Flickor är i allmänhet rörligare än pojkar och därför finns det ett normalvärde för män och ett för kvinnor. Gränsvärdet för muskelstramhet är om den aktuella muskelns rörlighet är mer än 5 grader ifrån normalvärdet. Utfallet av rörlighetsmätning blir säkrare om undersökningen görs av en sjukgymnast eller någon annan person med vana att utföra dessa undersökningar.

Muskler som bör mätas hos fotbollsspelare är vadmuskler (gastrocnemius och soleus), baksida lår (hamstrings), framsida lår (quadriceps), höftböjare (iliopsoas), ljumskuskler (adduktorer) samt stjärtmuskler (gluteer).

När det gäller ljumskuskler och stjärtmuskler finns inte någon enkel och helt tillförlitlig mätmetod som är utvärderad men här följer även förslag på hur du kan testa dessa två muskelgrupper.

Tips! Du kan läsa mer om detta i kapitlet "Förebyggande av skador", sid 38-118 i "Fotbollsmedicin" av Jan Ekstrand och Jon Karlsson. (Se annons på sidan 6 i denna skrift)

Mätning av korta vadmuskeln (soleus)

Vinkelmätaren fästs 5 cm ovanför yttre fotknölen. Spelaren står på marken och placerar den fot som ska mätas på en stol. Spelaren ökar böjningen i fotleden genom att föra knät framåt. Vinkelmätaren avläses när spelaren börjar lyfta hälen från underlaget.

Normalvärde män: 27 grader



Normalvärde kvinnor: 33 grader



Mätning av långa vadmuskeln (gastrocnemius)

Vinkelmätaren fästs ovanför fotknölen. Spelaren står på golvet med fötterna rakt fram och lutad mot en vägg. Spelaren uppmanas att öka böjningen i fotleden genom att luta sig alltmer mot väggen. Undersökaren avläser vinkelmätaren när spelaren antingen lyfter hälen från underlaget eller börjar böja i knäleden.

Normalvärde män: 23 grader



Normalvärde kvinnor: 31 grader



Mätning av framsida lår (quadriceps)

Spelaren ligger på mage med ena benet utanför bänken och det benets höft och knä böjda samt foten placerad på marken. Bäckenet stabiliseras med band. Vinkelmätaren fästs ovanför yttre fotknölen. Undersökaren böjer spelarens knäled passivt. Vinkelmätaren avläses när spelaren börjar böja i höftleden.

Normalvärde män: 141 grader

Normalvärde kvinnor: 148 grader



Mätning av baksida lår (hamstrings)

Bäckenet och det icke testade benet stabiliseras med ett band. Vinkelmätaren fästs på lårets utsida. Spelaren uppmanas att slappna av, varpå benet böjs i höftleden medan undersökaren för benet uppåt. Vinkelmätaren avläses när spelaren börjar böja i knäleden.

Normalvärde män: 78 grader

Normalvärde kvinnor: 102 grader



Mätning av höftböjare (iliopsoas)

Vinkelmätaren fästs på lårets utsida. Spelaren fattar om det andra benets knä och böjer i höftleden tills ländryggen ligger plant utmed britsen. (En linjal kan placeras i svanken för att kontrollera att ländryggen har kontakt med underlaget) Spelaren uppmanas att slappna av, varefter siffran på vinkelmätaren avläses.

Normalvärde män: 74 grader

Normalvärde kvinnor: 111 grader



Mätning av ljumskmuskler (adduktorer)

Spelaren står med rak rygg framför en brits med fötterna pekandes framåt. Spelaren för isär benen så mycket som möjligt. Avståndet mellan hälarnas insida avläses med hjälp av en tumstock.

Obs! Rak rygg samt fötterna ska peka framåt när avståndet avläses.

Därefter lägger sig spelaren på rygg på britsen samt avståndet mellan höftkam (SIAS) samt inre fotknölenas högsta punkt avläses.

Kvoten av dessa två värden antecknas och är det mätvärde som man jämför med vid nytt test.

Erfarenhetsmässigt är normalvärdet

Män 1,70

Gränsvärde män: 1,65

Kvinnor 1,80

Gränsvärde kvinnor: 1,75



Mätning av stjärtmuskler (gluteer)

Spelaren ligger på rygg på en brits med 90 graders vinkel i höftled och knäled. Därefter roteras höften utåt genom att foten förs inåt. Höger knä förs mot vänster axel och avståndet mellan knäns insida samt vänster axels framsida avläses.

Erfarenhetsmässigt är normalvärdet:

Män 50 cm

Gränsvärde män: 55

Kvinnor 40 cm

Gränsvärde kvinnor: 45



Läs mer om skadeförebyggande arbete och rehabilitering i "Fotbollsmedicin"!

Fotbollsmedicin

av Jan Ekstrand & Jon Karlsson
medverkar gör ytterligare 14 medförfattare

Aldrig tidigare har ämnet behandlats på ett så fullödigt och ändå lättillgängligt sätt, varken nationellt eller internationellt.

Skador uppstår inte slumpartat. Det finns förklaringar till skademekanismer och det är möjligt att minska skadornas antal och allvarlighetsgrad genom förebyggande åtgärder. Boken tar upp hur ett lag och dess tränare tillsammans med medicinsk expertis kan arbeta förebyggande, hur akuta skador och sjukdomar påverkar spelaren samt hur rehabilitering bör fungera. De senaste rönen inom fotbollsmedicinsk forskning behandlas liksom specifika aspekter för dam- samt barn- & ungdomsfotbollen.

ISBN 91-88474-06-2, 496 sidor



Svenska Fotbollförlaget AB
www.svenskfotboll.se/forlaget

INSÄNDES TILL

UPAB

Fax: 040-18 66 18

Tel: 040-93 30 60, 040-29 10 50

Box 16045, 200 25 Malmö

Jag beställer ____ ex av Fotbollsmedicin

Namn:

Adress:

Postadr:

Tel:

Pris: 398 kr inkl moms. Frakt/porto tillkommer