



Knäkontroll+ – ett skadeförebyggande program för alla

Knäkontroll – för färre skador

Knäkontrollprogrammet utvecklades 2005 med syfte förebygga skador och förbättra prestationsförmågan hos idrottare.

Den första knäkontrollstudien som genomfördes i samarbete mellan Linköpings universitet, Svenska Fotbollförbundet och Folksam visade att flickfotbollsspelare (12-17 år) som använde programmet minskade risken för allvarlig knäskada (främre korsbandsskada) med 64 %.

Knäkontroll har även utvärderats i en studie bland innebandyspelande ungdomar (12-17 år). Under en säsong minskade risken för akuta skador med 45 % hos spelare som använde programmet.

Studien utfördes vid Linköpings universitet i samarbete med Svenska Innebandyförbundet och Innebandyns nationella kompetenscentrum, Umeå.

Svensk Innebandys Knäkontroll+

Knäkontroll+ innehåller övningsvarianter med lättare och mer utmanande övningar. Programmet innehåller även övningar som riktar sig mot att förebygga muskel- och senskador.

Rekommendationen från Svenska Innebandyförbundet är att starta med övningarna redan i de yngre åldrarna, genom att välja ut lättare övningar och övningar med lekfulla inslag, och sedan från ca 10-12 års ålder införa programmet i sin helhet.

Detta för att göra den skadeförebyggande träningen till en naturlig del av innebandyn tidigt och lägga en positiv grund för regelbundet skadeförebyggande träning genom hela karriären.

På den här sidan hittas en broschyr med olika övningsvarianter, övergripande upplägg och träningsupplägg. Det finns även filmer kopplade till de olika övningarna.

Från och med säsongen 2022/2023 erbjuder Svensk Innebandy fortbildning inom Knäkontroll+.

Vid intresse kontakta ditt SDF!

Knäkontroll+ är framtaget och testat inom forskargruppen SWIPE, Sport Without Injury ProgrammE, vid Linköpings universitet tillsammans med erfarna idrottsfysioterapeuter.

Länken nedan finns tips och träningsprogram att använda i er verksamhet

<https://www.innebandy.se/utveckling/innebandyns-knakontroll>