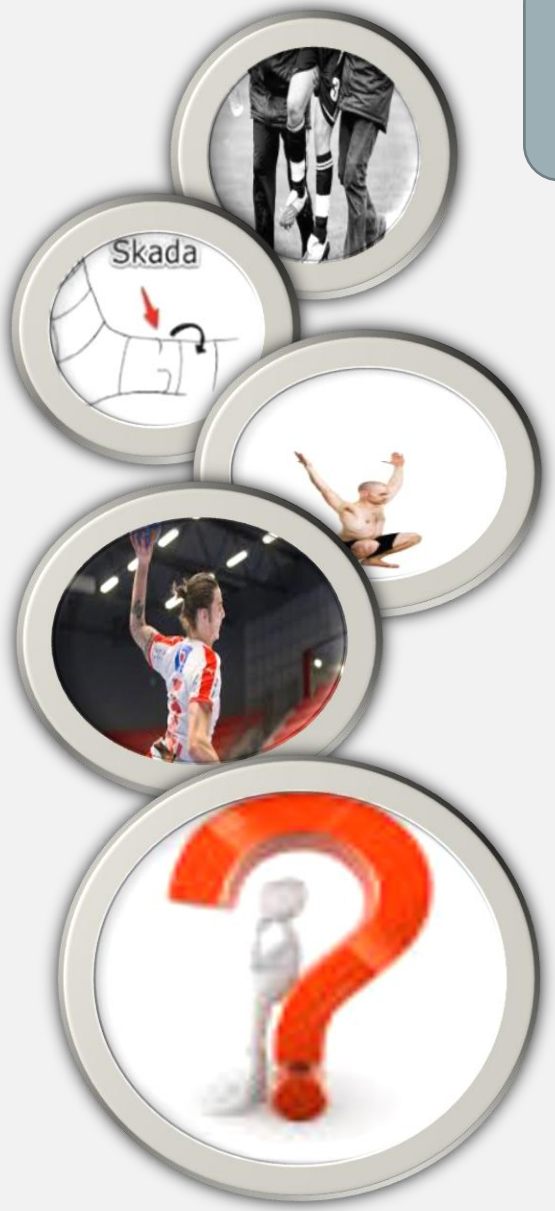


OMFATTNING

- ✓ Akut omhändertagande
- ✓ Nya tider
- ✓ Möjliga faktorer till skador
- ✓ Principer vid rehabilitering
- ✓ Förebyggande
- ✓ Knäkontroll

AKUT OMHÄNDERTAGANDE

– Jag vet egentligen inte vad som hände mer än att Diego fick en smäll och ramlade på mig. Jag hann inte hoppa undan utan kände bara hur han landade på vänster knä som vred sig, suckar Hasse och befarar det värsta.

30 SEKUNDER SENARE

Vad hade Ni gjort här?

Förslag?

PRICE

- Pressure
- Rest
- Ice
- Compression
- Elevation

PRICE

Pressure - Tryck

- ✓ Var snabbt framme och linda så ”hårt som möjligt”.
- ✓ Inom några sekunder upphör 90% av blödningen.
- ✓ Ca 6-8 minuter behövs för att stoppa blödningen.
- ✓ Förkortar rehab och minskar effekterna av skadan. Gör ont, men nödvändigt.
- ✓ Om du inte har bandage omedelbart tillgängligt så tryck med handen.
- ✓ Ska sitta på 15-20 min.

PRICE

Rest – Vila

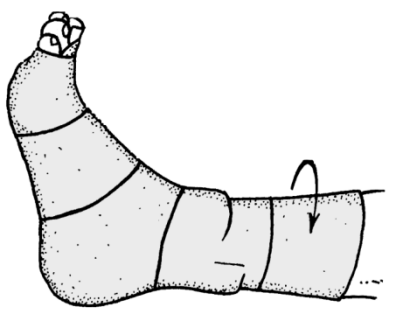
- ✓ Stillhet- mindre muskelarbete för att minska blodflödet
- ✓ Försök att avlasta extremitet initialt.
- ✓ Lyssna på kroppens signaler till en början.
- ✓ Lika viktigt som att avlasta foten initialt, är det att börja belasta fot när smärtan tillåter.
- ✓ Långvariga bekymmer uppkommer ofta senare i skadeperioden.
- ✓ Patokinesiologi vs. kinesiopatologi

PRICE

Ice - Kyla

- ✓ Enbart bra för smärtlindring?
- ✓ Ingen verkan enligt studier?
- ✓ Lägg någonting emellan så du inte skadar huden.
- ✓ Inom vissa länder läggs hög prioritering på kyla. Varför?

PRICE



Compression - Kompression

✓ Nytt förband efter 15-20 min med halva elasticiteten på bandaget.

✓ Minskar svullnad/undviker ökad svullnad.

✓ Ska sitta på 2-3 dygn efter skadan.

PRICE

Elevation - Högläge

- ✓ Viktigt att ha skadade kroppsdel ovanför hjärtat.
- ✓ Minskad svullnad.
- ✓ Viktigt i såväl akuta och subakuta perioden efter en skada.

PRAKTISKT MOMENT

- Misslyckande och misstag är bara ett bevis på att du har försökt
- Den som tränar mycket på något blir duktig på detta

NYA TIDER

ICE/RICE/PRICE/POLICE

Protection
Elevation
Avoid anti-inflammatories
Compression
Education

Load
Optimism
Vascularisation
Exercise

SKYDDA

Undvik aktiviteter och rörelser som ökar smärta första dagarna efter skada.

HÖGLÄGE

Höj upp den skadade kroppsdelen högre än hjärtat så mycket och ofta du kan.

UNDVIK ANTIINFLAMMATORISK MEDICIN

Undvik att medicinera med antiinflammatorisk medicin eftersom det försämrar läkning av vävnad. Undvik is.

KOMPRESSION

Använd elastisk bandage för minska svullnaden.

UTBILDNING

Din kropp vet bäst. Undvik onödiga passiva behandlingar och mediciner och låt naturen spela sin roll.

BELASTNING

Låt smärta styra gradvis återgång till normal aktivitet. Din kropp kommer berätta för dig när det säkert att öka belastningen.

OPTIMISM

För optimal återhämtning var självsäker och positiv.

CIRKULATION

Välj smärtfri cirkulationsaktivitet för att öka blodflödet till vävnadsläkningen.

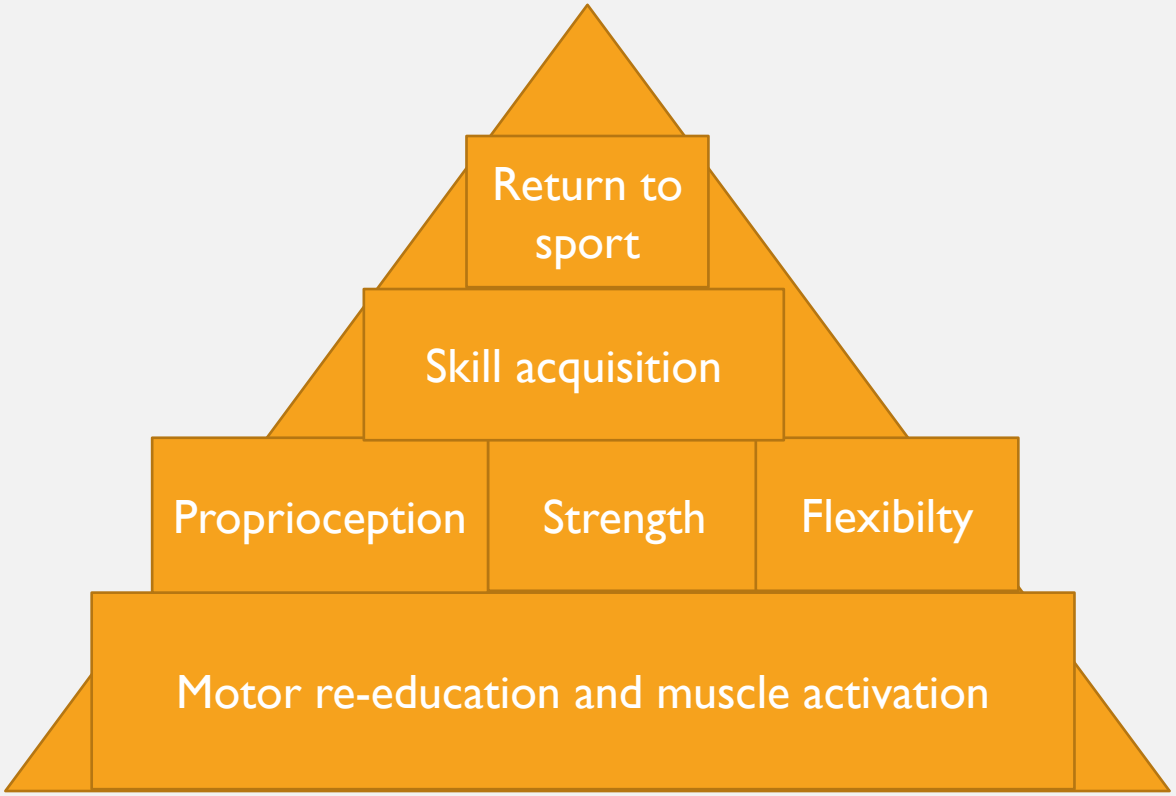
ÖVNINGAR

Bibehåll rörlighet, styrka och proprioception genom att anta ett aktivt tillvägagångssätt för återhämtning.

UNDVIK HARM-FUL FAKTORER

- Heat
- Alcohol
- Running
- Massage

PRINCIPER VID REHABILITERING



GRADVIS ÖKAD BELASTNING I LÖPNING

Målsätting:

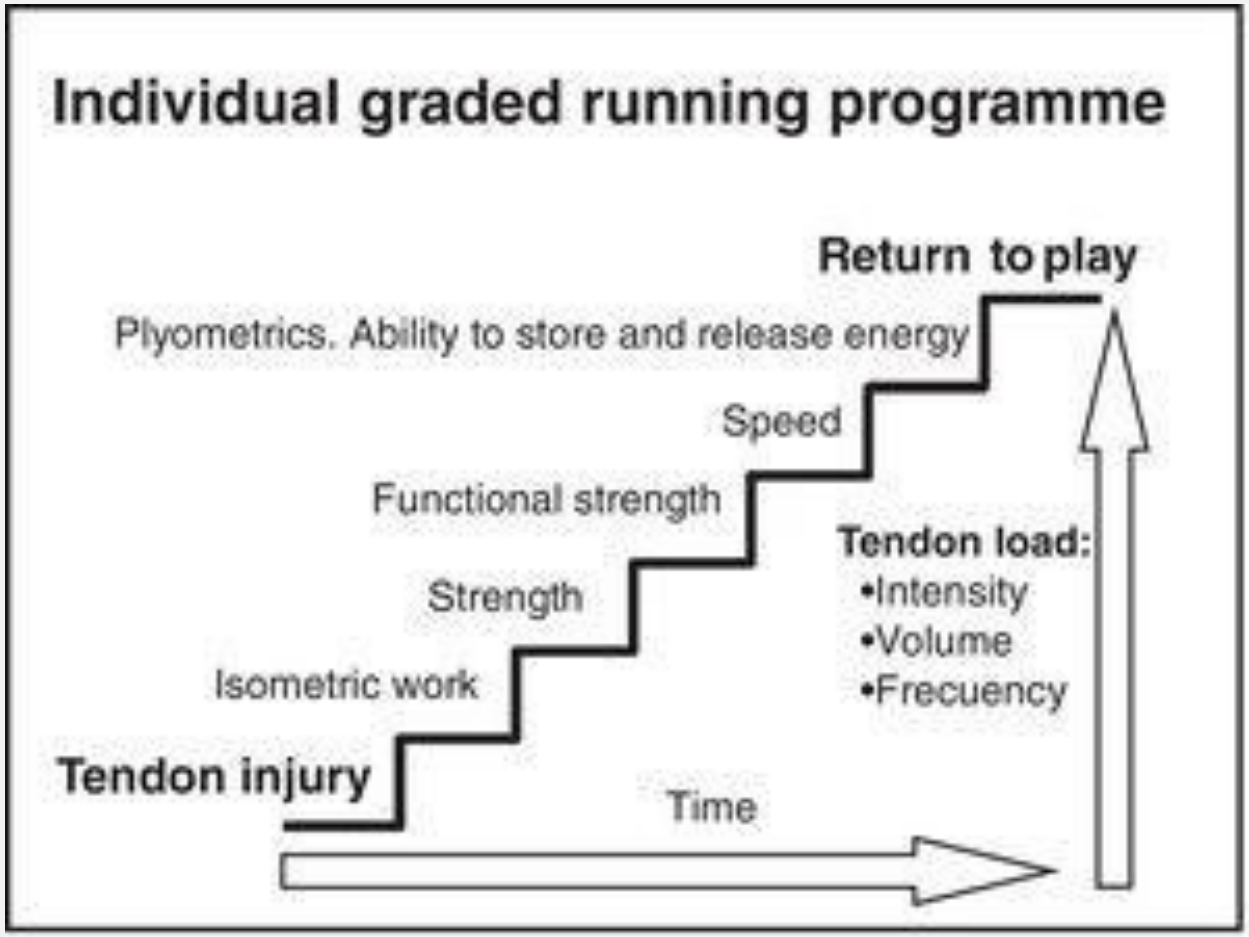
Vänja muskler, senor och ledstrukturer vid löpbelastning

Vecka 1:	Promenad 5 min. Lätt jogg 1 min. Upprepa 2-4 ggr. Frekvens: 3 ggr/v
Vecka 2:	Promenad 5 min. Jogg 2-3 min. Upprepa 2-4 ggr. Frekvens: 3 ggr/v
Vecka 3:	Promenad 5 min. Jogg 5 min. Upprepa 2-4 ggr. Frekvens: 3 ggr/v
Vecka 4:	Som vecka 3.
Vecka 5:	Promenad 5 min. Jogg 10 min. Upprepa 2 ggr. Frekvens: 3 ggr/v
Vecka 6:	Som vecka 5.
Vecka 7:	Jogga 15-20 min. Frekvens: 2ggr/v med minst 2 dagars mellanrum.
Vecka 8:	Som vecka 7.
Vecka 9:	Jogga 20-25 min. Frekvens 3 ggr/v med minst 1 dags mellanrum.
Vecka 10:	Jogga 30 min. Frekvens: 3 ggr/v med minst 1 dags mellanrum.

GRADVIS ÖKAD BELASTNING PÅ PLAN

- Fas 1. Akut behandling
- Fas 2. Gång utan hälta
- Fas 3. Löpning rakt fram
- Fas 4. Löpning i 8:or
- Fas 5. Löpning i sick-sack
- Fas 6. Vändningar 180-360 gr
- Fas 7. Individuell bollträning
- Fas 8. Hopp, ryck, skott
- Fas 9. Kollektivträning
- Fas10. MATCH

ÅTERGÅNG SPEL VID SENBEKYMMER

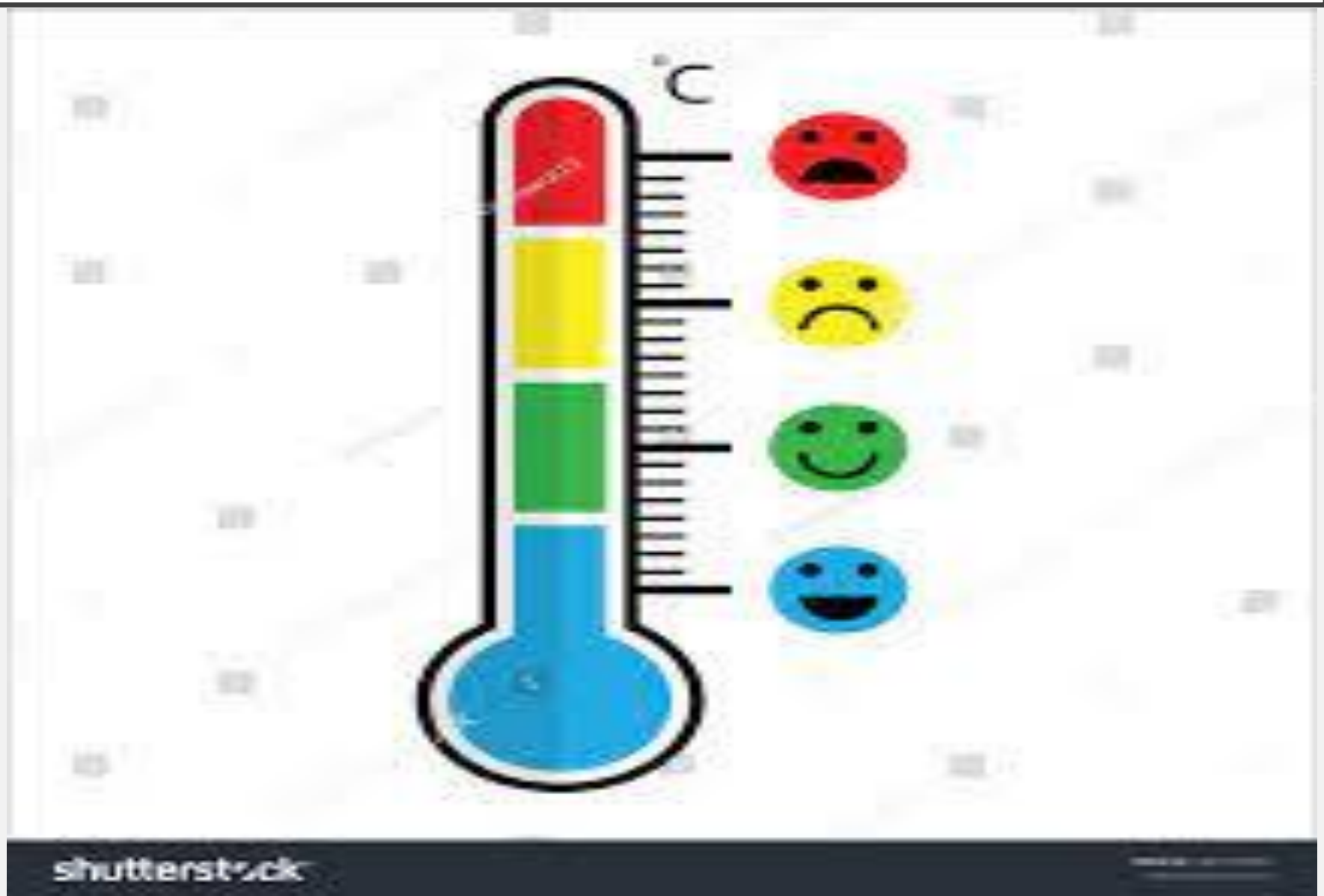


Varför drabbas Vi av skador

Yttre faktorer

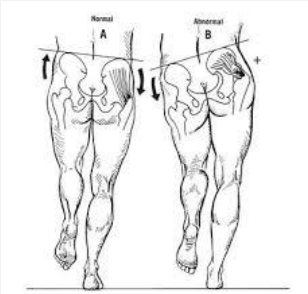
Inre faktorer

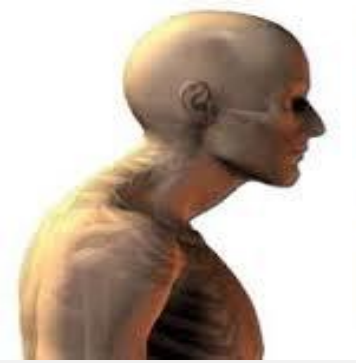
YTTRE FAKTORER

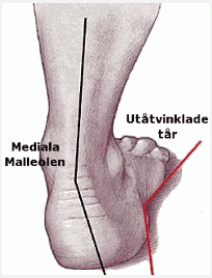


INRE FAKTORER

- Nedsatt rörlighet
- Hållning?
- Nedsatt balans
- Benlängdsskillnad?
- Anatomiska felställningar
- Nedsatt kondition
- Muskelsvaghet
- Muskelobalans
- Obalans i rörlighet
- Instabilitet i led
- Kön
- Övervikt
- **Bristande rehabilitering av tidigare skador**

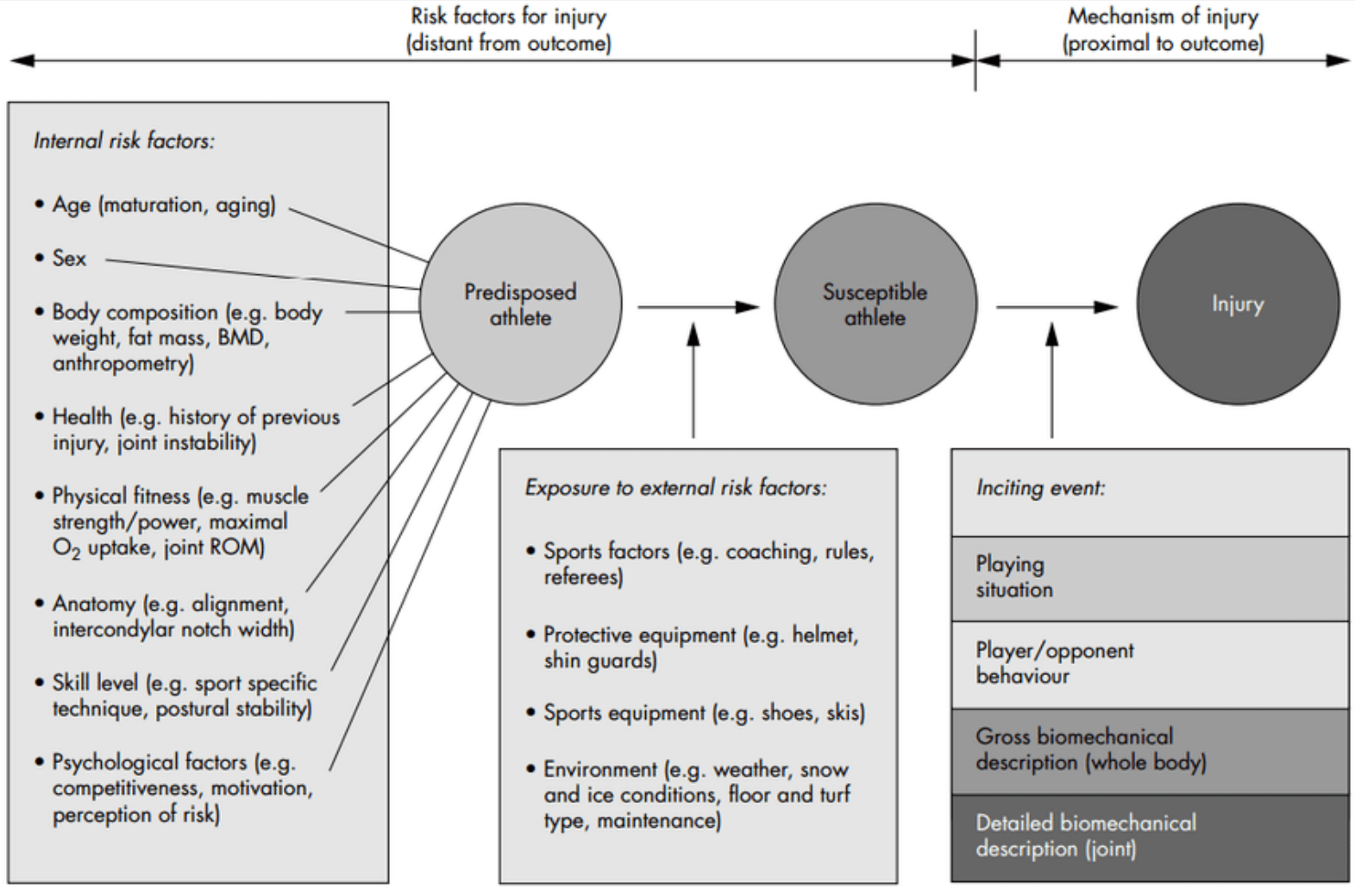


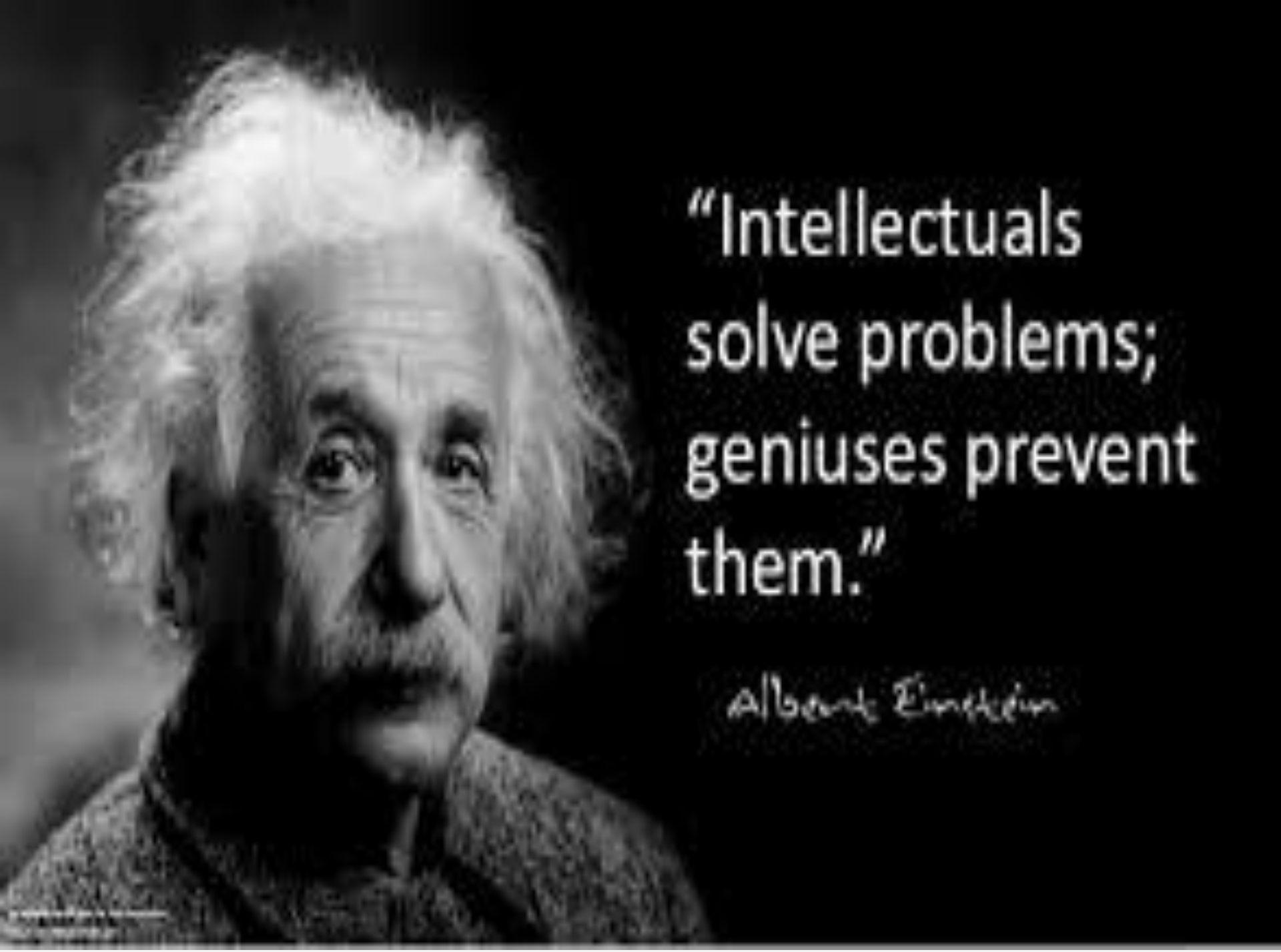




FÖRSVARSMAKTEN

COMPREHENSIVE MODEL FOR INJURY CAUSATION.




"Intellectuals solve problems; geniuses prevent them."
Albert Einstein

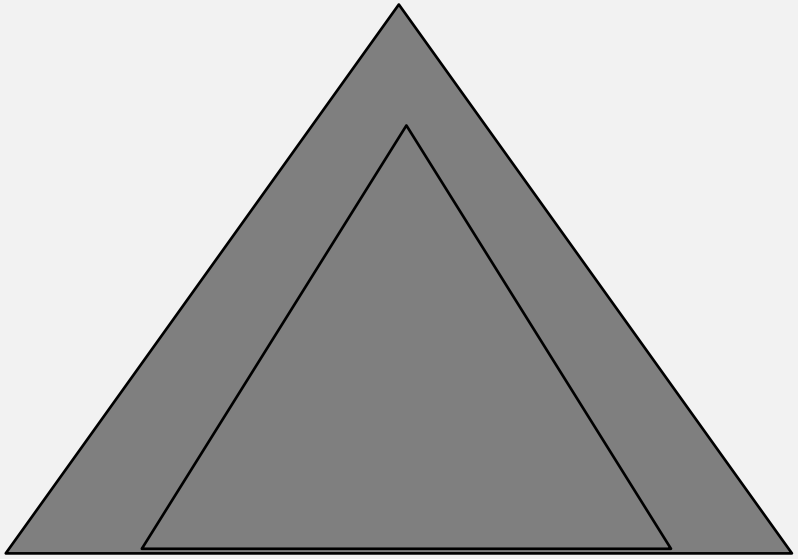
GENERELL PREVENTION

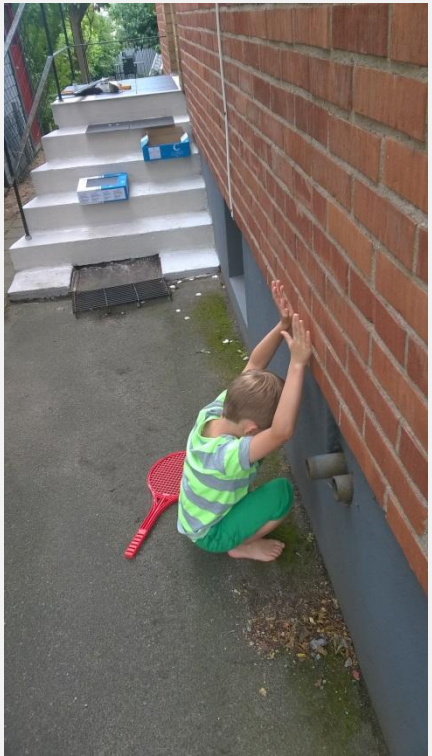
Träna klokt och systematiskt är A och O.

”Skapa atleter, inte en fotbollsspelare”.

Lära in övningar som skall ge effekt senare.

Bas till större möjligheter





VARFÖR KNÄKONTROLL?

- ✓ 2009 genomfördes knäkontrollstudien i svensk flickfotboll. En av världens största skadeförebyggande undersökning inom idrott.
- ✓ Studien innefattade 4564 spelare.
- ✓ Undersökte om ett 15-minuters uppvärmningsprogram kan förebygga främre korsbandsskador och andra allvarliga knäskador i flickfotboll. F13-17.
- ✓ Syfte att utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarnas chanser att förbli skadefria. Så kallat neuromuskulärt träningsprogram.
- ✓ Resultaten visade att nästan 2/3 av alla främre korsbandsskador hos fotbollsspelande tonårstjejer kunde förebyggas.

VAD ÄR KNÄKONTROLL

- ✓ Sex grundövningar.
- ✓ Varje grundövning består av fyra övningar plus en parövning.
- ✓ Övningarna är del av uppvärmningen och tar ca 10-15 minuter att genomföra.

1. Enbensknäböj
2. Bäckenlyft
3. Knäböj på två ben
4. Plankan
5. Utfallssteg
6. Hopp/landning

Källa: Knäkontroll® (SISU Idrottsböcker©, Sverige, 2005)

HUR UTFÖRS KNÄKONTROLL

- ✓ Rekommendation att börja med dessa övningar när spelarna är i 10-12-års ålder.
- ✓ Genomför gärna övningarna som en del av uppvärmningen.
- ✓ För de yngre spelarna kan du variera och genomföra några övningar under varje träningspass.
- ✓ De äldre spelare som tränar flera träningstillfällen per vecka rekommenderas att du genomför alla sex övningar i samband med uppvärmningen.
- ✓ Kör varje övning i 2-3 set med god kvalité med 8-15 repetitioner.
- ✓ 15-30 sek i övning 4.
- ✓ Totalt tar det mellan 10-15 minuter.

UPPVÄRMNING

- Generell uppvärmning

10-20 minuter.

Målet är att primärt till att höja kroppstemperaturen, vilket ger en ökad blodcirkulation samt att energiproduktionen i musklerna kan ske i en snabbare takt. Muskelfibrerna kan dessutom aktiveras och kontraheras snabbare.

- Rörlighet

Dynamiskt vs. Statiskt.

Målet med stretchingen är att säkerställa att utövaren har tillräcklig rörlighet för den aktivitet som ska utföras samt att öka töjbarheten i musklerna

- Grenspecifik uppvärmning.

Teknik och aktivering.

Målet att ge förutsättningar för att den aktive ska kunna bana in rörelserna med önskad teknik.

FRÅGOR
OCH
PRAKTISKA MOMENT

- Knäkontroll

https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/knakontroll?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=aw_1454407823&utm_content_group=aw_52058575570&utm_content_placement=&utm_content=aw_397173102155&utm_term=aw_dsa-817850199294&s_kwcid=AL!10261!3!397173102155!!!g!!&gclid=Cj0KCQiAkNiMBhCxARIsAIDDKNUKa9apbJqVNJ9yoDsYOF5XKZQn5-PlyAmo0aNF0_WnfrohHV8khkIaAq_sEALw_wcB

https://liu.se/forskning/swipe/knakontroll-plus

- Linda fot

https://www.youtube.com/watch?v=DBkY36_F7zQ

- Tejpa fot, mer akut

https://www.youtube.com/watch?v=AJKjN21dBDk

- Tejpa fot, mindre akut

https://www.youtube.com/watch?v=wiwWgmC_tFA