

ET ØVELSESOPPLEGG FOR Å FOREBYGGE FREMRE KORSBÅNSKADER I NORSK KVINNEHÅNDBALL- EN VIDEOPRESENTASJON

Myklebust G¹., Engebretsen L²., Hoff I.², Skjølberg A³., Austgulen O⁴., Olsen O.E²., Nettum L.²., Engell H²., Rørvik H⁵., Huseby K.⁶, Breivik M⁷, Bahr R.² Norsk Idrettsmedisinsk Institutt¹ 0805 Oslo, Norges Idrettshøgskole² 0806 Oslo, Orkanger Fysikalske institutt³ 7300 Orkanger, Haraldsplass Sykehus⁴ 5008 Bergen, Vestfold fysioterapi⁵ 3110 Tønsberg, Ski fysioterapisenter⁶ 1400 Ski, Norges Håndballforbund⁷ 0805 Oslo

Forekomsten av fremre korsbåndskader i norsk kvinnehåndball har vært stabilt høy de siste årene. Insidensen er høyest i eliteserien, hvor hver klubb kan regne med å få 1-2 spillere korsbåndskadd hver sesong. I Italia er det gjennomført en prospektiv studie i herrefotball hvor utøverne trente proprioseptivt 20 min. daglig i minst 30 dager, og deretter vedlikeholdt treningen to ganger i uka gjennom sesongen. Resultatene var svært gode. Lagene i intervensjonsgruppen hadde 70% færre korsbåndskader i forhold til kontrollgruppen.

I februar 1999 samlet vi ressurspersoner med kunnskap og erfaring innenfor rehabilitering og forebygging av idrettskader. Formålet med dette møtet var å utvikle et treningsprogram med hovedvekt på proprioseptiv trening med sikte på å redusere antall korsbåndskader i håndball. Vi ønsket å finne øvelser som kunne bevisstgjøre utøverne på kneleddets posisjon i forhold til foten, spesielt i fintebevegelsen, samt forsøke å endre spillerenes landingsteknikk etter frosk. Vi har utviklet et treningsprogram som er presentert for 60 håndballag, ca 1000 spillere, i eliteserien, 1. divisjon og deler av 2. divisjon kvinner. Programmet består av tre typer øvelser hver med progresjon i løpet av en femukers periode. Ett sett øvelser foregår på gulvet, ett sett på balansebrett, og ett sett på Airex balansematte. Øvelsene på gulvet starter med tyngdeoverføring for å bevisstgjøre kneets stilling i forhold til foten. Vanskelighetsgraden økes etter hvert og avsluttes med tobens landing etter frosk. Øvelsene på balansebrett varierer med og uten ball og bruk av ett eller to ben på brettet. Matteøvelsene utfordrer styringen av kneet på et mykt underlag med og uten ball med økende vanskelighetsgrad. Øvelsesprogrammet vil bli presentert i form av en video på kongressen.