

FOREBYGGING AV SKADER BLANT MANNLIGE FOTBALLSPILLERE – EN
PROSPEKTIV, RANDOMISERT INTERVENSJONSSTUDIE

Engebretsen AH, Myklebust G, Holme I, Engebretsen L, Bahr R
Senter for idrettsskedeforskning, Norges idrettshøgskole, Oslo, Norge.

Formål: Undersøke effekten av spesifikke øvelser med hensikt å redusere skader blant mannlige fotballspillere med tidligere skade eller nedsatt funksjon i ankel, kne, hamstring eller lyske.

Metode: Totalt 32 lag (N=521 spillere) fra 1-3.divisjon i Norge ble inkludert. Disse spillerne ble testet tidlig i forsesongen og fylte ut et skjema om tidligere skader og funksjon (KOOS-basert) i ankel, kne, hamstring og lyske. Spillere som oppfylte inklusjonskriteriene (lav funksjonsscore eller tidligere skade siste 12 måneder) utgjorde gruppen med økt risiko for skade (N=396), og disse ble individuelt randomisert i to grupper, én høyrisiko-intervensjonsgruppe, som mottok et eller flere spesifikke treningsprogram, og én høyrisiko-kontrollgruppe. Programmet skulle utføres 3 ganger per uke i 10 uker i løpet av forsesongen, og deretter én gang per uke for resten av sesongen. Spillerne fikk bare treningsprogram for de(n) kroppsdel(e) som oppfylte inklusjonskriteriene.

Resultater: Totalt 225 akutte skader i ankel (N=65), kne (N=62), lyske (N=27) og hamstring (N=71), som affiserte 190 spillere (36%), ble rapportert i løpet av sesongen. Det var ingen forskjell i skaderisiko mellom høyrisiko-intervensjonsgruppen (82 skader, 73 affiserte spillere, 38%) og høyrisiko-kontrollgruppen (112 skader; 89 spillere, 43% ,OR: 1.24 [0.83-1.85]). Det var en signifikant lavere skaderisiko i lavrisiko-kontrollgruppen i forhold til de to andre gruppene (31 skader, 28 skadde spillere, 22%, OR: 0.47 [0.28-0.78] vs. intervensjonsgruppen, OR: 0.38 [0.23-0.63] vs. kontrollgruppen).

Konklusjon: Introduksjonen av spesifikke treningsprogram reduserte ikke skaderisikoen for mannlige fotballspillere i 1-3.divisjon i Norge.