

INGEN EFFEKT AV ET VIDEO-BASERT INTERVENSJONSPROGRAM PÅ SKADEINSIDENSEN I FOTBALL

^{1,2}Arnason A, ¹Engebretsen L, ¹Bahr R

¹Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, Oslo, Norge. ²Fysioterapi fakultet, Islands Universitet, Reykjavik, Island.

Tidligere studier viser at skaderisikoen er høy i fotball. Formålet med denne undersøkelsen var å teste effekten av et videobasert intervensjons program på insidensen av skader i fotball.

Metode: 15 av 20 lag i de to øverste divisjonene i islandsk herrefotball deltok i studien. Syv lag ble blokkrandomisert til en intervensjonsgruppe, men 8 lag deltok i kontrollgruppen. Før 2000 sesongen startet, ble lagene i intervensjonsgruppen besøkt med et program bestående av en 15 min presentasjon med informasjon om skaderisikoen i fotball, samt de vanligste skadetyperne og skademekanismene. Deretter jobbet spillerne sammen i grupper på to og to, hvor de analyserte videoopptak av 12 typiske hendelser med høy skaderisiko, for å beskrive skadeårsak og hvordan disse hendelsene kunne unngås. Hendelsene ble valgt for å representere de tre vanligste skademekanismene fra foregående sesong, hvor de til sammen utgjorde 57 % av alle skadesitasjoner. Lagene i kontrollgruppen ble ikke besøkt og de fikk ikke opplysninger om skaderisiko eller skademekanismer. Skader og eksponering i trening og kamp ble registrert i begge gruppene gjennom 2000-sesongen.

Resultater: I 2000-sesongen var det ingen forskjell i skadeinsidens mellom intervensjons- ($6,6 \pm 0,7$ skader / 1000 timer) og kontrollgruppen ($6,6 \pm 0,7$). Der var heller ingen forskjell i skadetype eller -lokalisasjon mellom disse to gruppene. Vi fant ingen forskjell i skadeinsidens mellom 1999- og 2000-sesongen blant de lagene som deltok begge år og tilhørte intervensjons eller kontrollgruppen.

Konklusjon: Økt kjennskap til skaderisiko og -mekanismer gjennom et video-basert intervensjonsprogram ga ingen effekt på skadeinsidensen i fotball.

Senter for idrettsskadeforskning er etablert ved Norges idrettshøgskole med økonomisk støtte fra Kulturdepartementet, Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite, Norsk Tipping AS og Pfizer AS.