

KNELAKSITET, BEVEGELIGHET OG HOFTESTYRKE HOS HÅNDBALLSPILLERE MED FREMRE KORSBÅNDSKADER

Steffen K., Iwasa J, Kristianslund E, Krosshaug T, Myklebust G
Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, Oslo

Bakgrunn: Fremre korsbåndsskader (ACL skader) er et alvorlig problem i ballidretter, spesielt hos kvinner. Det er gjort mye forskning for å finne årsaker til skaden, men få risikofaktorer er etablert. Denne studien er en del av en større prospektiv undersøkelse hvor hovedmålet er å kartlegge risikofaktorer for fremre korsbåndsskader. Formålet med denne studien er å måle spillernes knelaksitet, generell leddbevegelighet og styrke i hoftemuskulaturen. **Metode:** Hele eliteserien, inkludert A-landslaget, ble inkludert i studien og tverrsnittstestet i løpet av juni 2007. Totalt ble 186 spillere testet med måling av kneets laksitet med KT 1000 (134 Nm og maks manuell drag) og for generell leddbevegelighet ved bruk av Beighton testbatteri (passiv bevegelighet i lillefinger, tommel, albue, kne og "touchdown"; 0-9 poeng mulig). I tillegg ble isometrisk hofteabduksjon, bevegelighet i hamstringsmuskulaturen og hofteanteversjonsvinkel målt. **Resultater:** I alt 24 spillere (13% av totalmaterialet) hadde en tidligere ACL skade i # knær (# med bilaterale skader), i gjennomsnitt skjedde skaden 2,5 år (0-7) før undersøkelsen og # knær var operert med rekonstruksjon. Der var signifikant høyere laksitet i skadet sides fremre korsbånd (1-2,5 mm, $P=0,01$), flere med økt leddbevegelighet (>3 poeng av totalt 9, $P=0,04$) og større bevegelighet i hamstringsmuskulaturen (9 grader; 6%, $P=0,002$) enn friske spillere. Isometrisk hoftestyrke var 20% høyere blant spillere med tidligere ACL skade (2 kg; $P=0,001$). Ved måling av hofteanteversjonsvinkler kunne det ikke sees forskjell mellom spillere med og uten ACL skade. **Diskusjon/konklusjon:** Kvinnelige håndballspillere med en tidligere ACL skade hadde større leddbevegelighet ved alle tester og var samtidig sterkere i hoftemuskulaturen enn de friske spillere. Disse resultatene tyder på at kjerne- og hoftestabilisering blir høyt prioritert i rehabiliteringen etter en ACL skade for å sikre spillernes tilbakegang til toppidrett. Det vil bli interessant å sammenligne disse data med spillernes styrke i quadriceps- og hamstringsmuskulaturen samt i funksjonell tester, som for eksempel ett-beins balanse.

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