

# IDROTT & KUNSKAP

POPULÄRVETENSKAPLIG IDROTTSTIDNING

AKTUELLT

TIDIGARE NUMMER

ARKIV

PRENUMERERA

OM TIDNINGEN

ANNONSERA

KONTAKTA OSS

## Nytt projekt: Så förebygger du knäskador

**Fotbollsspelande flickor i tonåren löper fyra gånger större risk att drabbas av korsbandsskador än fotbollsskilar i samma ålder. En viktig förklaring till den dystra statistiken är felaktig landningsteknik efter upphopp. Den goda nyheten är att skaderisken kan minska med rätt träning.**

Ashkan Kiani, läkare vid Sävja vårdcentral i Uppsala, har därför tillsammans med Upplands Fotbollsförbund, Studieförbundet SISU och Folksam dragit igång "Knäglädje" ett av världens största projekt i sitt slag, sett till antalet spelare som deltar.

Startskottet för projektet gick när han träffade sin nuvarande sambo Eva. Både hon och hennes syster Gun har drabbats av allvarliga knäskador i samband med fotboll, opererats och tvingats sluta med sin idrott.

Ashkan Kiani kom i kontakt med Lars-Inge Svensson på Folksam. Statistik där visar att för en fotbollstjej i tonåren är risken att få en allvarlig knäskada fyra gånger så stor som för en jämnårig fotbollsskille.

Även sjukgymnasten Kerstin Söderman vid Umeå universitet har använt Folksams databas för idrottsskador i sin forskning. Hon såg att bland flickor som fick en korsbandsskada i samband med fotboll före 20 års ålder skadades 38% innan de fyllt 16 år. Av dessa inträffade 39 % när de spelade med seniorerna. Omkring 2-7 år efter skadan hade 78 % slutat med fotbollen. Den vanligaste orsaken var besvär från det skadade knäet.

*Varför är då flickorna mer utsatta för knäskador än pojkar?*

- Flickorna matchas betydligt tuffare än killarna, säger Lars-Inge Svensson, avdelningschef på Folksam. Som 15-åring kan man vara väldigt duktig som fotbollstjej och få spela i A-laget. Men också av det skälet att det finns så få fotbollstjejer, jämfört med killar. Det finns också en mental skillnad som jag upplevt när jag pratat med fotbollsungdomarna. En kille som kommit med i A-laget bröstar sig och spelar inte längre i sina ordinarie åldersklasser. En tjej som kommit in i A-laget säger: Mina 15 åriga kompisar spelar den dagen och jag vill inte svika dom. Ledarna har inte kontakt med varandra och de unga spelarna ställer upp i bägge divisionerna.

Upplands fotbollsförbund gick med i projektet, ett 40-tal fotbollsföreningar och ett 80-tal lag för fotbollsflickor från 13 år och uppåt. Det finns ett antal förklaringar till varför unga tjejer löper större risk att drabbas av knäskador. Ashkan Kiani listar några nyckelfaktorer: - Vuxna har cirka 40 - 50 procent muskelmassa av hela sin kroppsvikt, ungdomar bara 30 - 35 procent. Ju mer utvecklat nervsystem man har, desto bättre kontroll har man även över muskelmassan. Men nervsystemet utvecklas också under ungdomsåren tills man blir vuxen. Ungdomarna har alltså både mindre muskelmassa och sämre kontroll av den.

### Felaktiga landningar vanlig skadeorsak

De flesta korsbandsskador inträffar inte vid kollision med en annan spelare, som många kanske tror. Skadorna inträffar oftast när en spelare hoppat upp och landar fel eller vid riktningförändringar. Flickorna har, till skillnad från jämnåriga pojkar, en större tendens att landa och ändra riktning på allt för raka ben, med för upprätt överkropp och ibland också med inåtställda knän. Detta ökar risken för knäskador. I projektet uppmanas tjejerna till att ha lätt böjda knän rakt ovanför fötterna när de landar och ändrar riktning

### Stora kostnader

Det är också samhällsekonomiskt viktigt att få ner kostnaderna för knäskador. I Norge har två forskare kommit fram till att varje korsbandsskada kostar samhället en halv miljon norska kronor, om man tar hänsyn till operation, sjukhusvistelse, förlorad arbetskraft med mera. I en svensk kommun konstaterades att var femte skada på akuten var idrottsrelaterad.

Ännu ett stort problem är att nästan hälften av dem som opererats för en allvarlig knäskada i unga år utvecklar artros inom 10 - 15 år.

I projektet "Knäglädje" håller Ashkan Kiani en föreläsning för spelare, föräldrar, tränare och ledare, totalt 24 föreningar i Uppsala. Det konstateras bland annat att "lagom matchning i lagom ålder" är nödvändigt för att förebygga skador, men också för att öka prestationen. Det finns också en variation i utvecklingsnivån i samma åldersgrupp bland ungdomarna.

- Med tiden blir dom ungefär lika starka och snabba. Det är viktigt att det finns balans mellan träning, match och vila. På träning bygger man upp kroppen, på tävling sliter man ner den. Därför ska ungdomarna ha fler träningspass än matcher per vecka och inte matchas för hårt, säger Ashkan Kiani.

### Rapporteringsystem

Under ytterligare en träff för spelare och tränare går han igenom träningsprogrammet "Knäglädje", som spelarna ska utföra som uppvärmning i skadeförebyggande syfte. Alla klubbar i projektet ska rapportera in antal skador. Om "Knäglädje" ger bra resultat hoppas Ashkan Kiani att det sprids över hela Sverige.

- Idrotten är ovärderlig för våra ungdomar, både för hälsan och för alla dess sociala vinster, säger Ashkan Kiani.

### Viktigt landa på hela foten

Mats Dürén är sjukgymnast och arbetar bland annat med allsvenska Bälinge damfotbollslag och med innebandy i Sten Sture BK, Uppsala. Också han har sett många korsbandsskador bland unga duktiga idrottstjejer.



Hanna Ljungberg.

Foto: BILDBYRÅN

- Inom sjukvården väntar vi på att skadan ska ske. Sen sätter vi in alla klutar. Men vår uppgift bör vara att förebygga skadan. Många tror att har man fått skadan så opererar man och sen är man frisk. Tyvärr fungerar det inte så.

Mats Dürén tränar innebandyspelarna i olika knäkontrollövningar som exempelvis att efter hopp landa på rätt sätt. De ska landa på hela foten med lätt böjt knä rakt fram och över foten.

Bålstyrkan är också viktig. Med bålen kan man hålla emot vridkraften. Därför tränas bålstyrkan i Sten Sture bland annat med hjälp av balansplatta och hantlar.

### Gun berättar

För Gun Johansson betydde fotbollen allt. Hon hade börjat spela redan som sjuåring, inspirerad av sin äldre bror och ansågs vara en stor talang.

- Fotboll var det roligaste jag visste, säger Gun Johansson Jag spelade mycket i flicklag och damlag, satsade enormt. Jag tränade fyra gånger i veckan och spelade två matcher i veckan. Ovanpå det kom skolgymnastiken.

En vinterdag spelade jag match med damlaget som vanligt. Jag var 16 år, forward, och yngst i truppen. De andra spelarna var mellan 25 - 30 år. Under matchens andra halvlek kom det en boll i luften som jag skulle ta emot. Jag hoppade upp och landade sen fel med höger ben. Det kändes direkt att något var galet. De bar mig av plan, lindade knäet och körde mig hem.

Dagen därpå hade knäet svullnat upp rejält och gjorde mycket ont. Mina föräldrar körde mig till akuten på Varbergs sjukhus. Knäet tappades på vätska som innehöll blod och förstås var ett tecken på att något var trasigt. En månad senare blev det återbesök till en ortoped för artroskopi (tithålskirurgi). När jag vaknade upp ur narkosen fick jag veta att främre korsbandet i höger knä var trasigt. Min värld rasade samman. Jag kunde inte gå till skolan på en vecka och var så otroligt ledsen.

Någon hjälp eller stöttning fick jag inte. Vare sig från klubben eller skolan. Genom min försäkring kunde jag ta taxi till och från skolan. Skolkamraterna fick bära böckerna till och från lektionerna, då jag hoppade på kryckor. Mina föräldrar och vänner utanför fotbollen stöttade mig så gott de kunde. Det var framför allt dom jag umgicks med eftersom jag inte ville bli påmind om fotbollen.

Läkaren förklarade att eftersom jag bara var 16 år och inte färdigvuxen ville de inte genomföra en korsbandsoperation. Han ville att jag skulle prova att leva ett aktivt liv utan operation. I stället rekommenderades jag sjukgymnastik för att bygga upp muskulaturen kring knäet.

Sjukgymnastiken pågick två gånger i veckan under nio månader. Vid ett tillfälle, då jag började med skolgympan, spelade jag bordtennis och vred till knäet. Jag tränade vid sidan av plan i samband med fotbollsträningarna. En annan gång, när jag deltog i litet lätt fotboll tillsammans med laget, vred knäet till sig igen.

Ett år efter skadetillfället genomfördes en korsbandsoperation, då sjukgymnastiken inte var tillräcklig för att jag skulle kunna leva ett aktivt liv.

Ett antal försök att komma tillbaka till fotbollen hade misslyckats - mycket på grund av rädslan att skada mig igen.

Fotbollskarriären var nu definitivt slut. Jag umgicks till en början med mina gamla vänner bland spelarna. Men jag var inte med i laget och det kändes jättejobbigt.

Gun Johansson umgås inte idag med några av sina fotbollskompisar. Hon motionerar för att hålla sig i form genom cykling och löpning, men måste avstå från det som betydde mest i livet för henne, bollsporterna.

Läkarna sade efter operationen att de inte visste hur det skulle gå med det nya korsbandet i framtiden. Gun Johansson är idag nästan 30 år och genomgick sin korsbandsoperation för 13 år sedan.

Monica Atterberg

Idrott & Kunskap 3/2007

© Idrott & Kunskap