

KNÄKONTROLL

– ett projekt för flickfotbollsspelare i Skåne, födda 1992-95

▪ Förebyggande av allvarliga knäskador hos flickfotbollsspelare

Knäskador är vanliga i fotboll och tonårsflickor är särskilt utsatta. En allvarlig knäskada, till exempel främre korsbandsskada, orsakar ofta lång frånvaro från fotbollen eller kanske tvingar vissa spelare att helt sluta med fotboll. Risken för nya knäskador och för tidig utveckling av ledförslitning ökar också efter att ha drabbats av en korsbandsskada.

Vi i Skånes FF har därför tackat ja till att delta i "Knäkontrollprojektet" som är ett samarbete mellan Svenska Fotbollförbundet, Folksam och Sveriges 24 fotbollsdistrikt i syfte att minska antalet allvarliga knäskador hos våra fotbollsspelande tjejer.

▪ Knäkontrollprojektet

Alla föreningar som bedriver verksamhet för tjejer i åldersgrupperna F92-F95 i åtta utvalda fotbollsdistrikt i södra och mellersta Sverige, däribland Skånes FF, inbjuds att delta i en vetenskaplig undersökning.

Detta innebär att hälften av föreningarna kommer att få ta del av ett speciellt framtaget träningsprogram som syftar till att förebygga knäskador medan andra hälften kommer att träna och spela som vanligt (kontrollgrupp) under 2009.

Vilken grupp föreningarna kommer att tillhöra avgörs genom lottning efter årsskiftet.

Utbildningen i träningsprogrammet och genomgång av de formulär som ska fyllas i kommer att ske under mars månad 2009 (tid och plats meddelas senare).

Om träningsprogrammet har god effekt, det vill säga att antalet knäskador minskar, kommer samtliga föreningar i kontrollgruppen att erbjudas samma utbildning inför säsongen 2010.

Forskarna som kommer att ansvara för studien heter Markus Waldén (läkare) och Martin Hägglund (sjukgymnast). De har en gedigen fotbollsbakgrund och arbetar bland annat som medicinskt team för vårt nuvarande P92-landslag och de har skrivit sina doktorsavhandlingar om fotbollsskador. De kommer i december och januari att ringa runt till samtliga tränare för att ge mer information om studien.

▪ Deltagande

Även om programmet är framtaget just för att förebygga knäskador så krävs det stora studier just av detta slag för att säkerställa att programmet verkligen har önskvärd effekt. **Det är därför mycket viktigt att alla föreningar deltar i undersökningen.** Efter avslutad säsong 2009 kommer samtliga deltagande föreningar att få en rapport om resultatet av undersökningen.

Önskvärt är att styrelsen i Din förening fattar beslut om att alla flicklag i aktuell åldersgrupp ska delta i studien!

▪ Genomförande

Träningsprogrammet "Knäkontroll" är framtaget av erfarna sjukgymnaster och genomförs i samband med uppvärmningen i den ordinarie fotbollsträningen (ca 10-15 minuter).

I korthet ska tränarna dessutom registrera närvaro på alla träningar och matcher på ett särskilt, men enkelt formulär. Samtliga deltagande föreningar (tränings- och kontrollgrupp) kommer att tilldelas en sjukgymnast specialiserad inom idrottsmedicin och knäskador för att hjälpa till med bedömning av akuta knäskador så att spelarna snabbt får korrekt bedömning och omhändertagande. I varje distrikt kommer det även att finnas en särskilt utsedd läkare som kan hjälpa till om knäskadan behöver utredas ytterligare, till exempel med röntgen.

▪ Tidplan

Under december 2008 och januari 2009 kommer studieledningen att kontakta tränare/ledare i alla Skånska lag för flickor födda 1992-95 för att ge information om studien.

I mars kommer det att ske central utbildning av "Knäkontroll-programmet"

Under april-oktober kommer själva studien att genomföras i föreningarna.

SKÅNES FOTBOLLFÖRBUND

LE

Lars Eiswohld

Kontaktpersoner:

Markus Waldén

Leg läkare och medicine doktor

Telefon: 0733-920720

E-mail: markus.walden@telia.com

Martin Hägglund

Leg sjukgymnast och medicine doktor

Telefon: 0733-347704

E-mail: martin.hagglund@liu.se