



Ungdomsidrotten behöver skadeförebyggande träning

Idrott har många välkända fysiska och psykosociala hälsofrämjande effekter. Dock är det vanligt att ungdomar som utövar idrott skadar sig, speciellt inom bollidrotter. Särskilt vanligt är det inom handboll med drygt 60 skador per 1000 handbollsspelare och år i Sverige. Det är tre gånger fler skador än inom fotboll. Andelen skador inom handboll ökar hos både flickor (23%) och pojkar (14%).

Skadeförebyggande träning är effektivt. Det finns många studier som visar att andelen skador kan halveras om sådan träning genomförs 2 ggr/vecka eller mer. Minskad risk för skada främjar livslång fysisk aktivitet för individen och förbättrar folkhälsan. Resurser i samhället fördelas mer lämpligt på förebyggande åtgärder och det finns studier som visar på halvering av sjukvårdskostnader. Utmaningen är att skadeförebyggande träning inte används rutinmässigt, därmed är inverkan på individen och folkhälsan begränsad. Från evidens i studier till användning i en verklig miljö är steget långt. Befintliga lösningar är ofta inriktade på ett passivt, icke-integrerat arbetssätt som upplevs av spelare och tränare som både tråkigt och en påлага. För att underlätta implementering behöver användarnas

behov tillgodoses i större utsträckning och hindrande och främjande faktorer tas hänsyn till.

I-PROTECT – IMPLEMENTERING AV SKADEFÖREBYGGANDE TRÄNING INOM UNGDOMSHANDBOLL

Vi har startat forskningsprojektet I-PROTECT där vi utgår ifrån användarnas behov och förutsättningar med aktuell forskning som grund. Ett "nerifrån-och-upp-perspektiv" där forskare och användare tillsammans utvecklar och implementerar skadeförebyggande träning för ungdomshandbollsspelare (13–17 år) i Sverige. I-PROTECT är ett samarbete mellan Lunds universitet och Svenska Handbollförbundet.

I-PROTECT står för "Implementing injury Prevention training ROutines in TEams

and Clubs in youth Team handball". Syftet med I-PROTECT är att utveckla och införa skadeförebyggande träning specifikt anpassad för ungdomshandbollen i Sverige. Målet är att skadeförebyggande träning ska bli en självklar del och rutin i handbollsträningen.

Vi är ett team forskare och användare som arbetar tillsammans utifrån föreningarnas behov och förutsättningar med aktuell forskning inom idrottsmedicin, idrottspsykologi och implementering som grund. Detta arbetssätt är avgörande för att skadeförebyggande träning ska bli en självklar del i handbollsträningen där användarna själva "äger" kunskapen.

För att få större genomslagskraft medverkar alla berörda aktörer; spelare,



Vilka behov finns?

1

I del 1 tar vi reda på vad spelare, ledare, vårdnadshavare samt representanter på förenings- och förbunds nivå behöver för att skadeförebyggande träning ska bli en naturlig del av handbollsträningen

Utveckla I-PROTECT

2

I del 2 utvecklar och testar vi handbollsträning med skadeförebyggande och prestationshöjande principer inom idrottsmedicin och idrottspsykologi samt information om implementering, samlad i en mobilapplikation (I-PROTECT GO)

Införa I-PROTECT

3

I del 3 utvecklar vi strategier för implementering och testar implementering av I-PROTECT i föreningar i Sverige

Användarna medverkar och ger input

Figur 1. Projektet I-PROTECT har tre delar.

ledare, vårdnadshavare, föreningar och förbund. Det nära samarbetet mellan forskare och användare är unikt och skapar förutsättningarna som krävs för att skadeförebyggande träning ska bli ett naturligt inslag och rutin i handbollsträningen.

I-PROTECT GENOMFÖRS I TRE DELAR

I-PROTECT har tre delar (figur 1). Vi började med att ta reda på vad spelare, ledare, vårdnadshavare, representanter på förenings- och förbunds nivå behöver för att skadeförebyggande träning ska bli en naturlig del av handbollsträningen. Resultatet visade att skadeförebyggande träning behöver utvecklas tillsammans med användarna och specifikt för ungdomshandbollsspelare. Användarna ville veta och förstå betydelse, nytta och principer för träning (varför) och få exempel på övningar (vad). De ville ha övningar som är integrerade i handbollsträningen och som är åldersanpassade (yngre, 13-14 år och äldre, 15-17 år), roliga, varierade och handbollspecifika (meningsfulla). Idrottsmedicinska och idrottspsykologiska perspektiv behöver ingå och föreningar och förbund behöver stöd för att implementera och upprätthålla skadeförebyggande träning.

I del 2 utvecklade och testade vi handbollsträning med skadeförebyggande och prestationshöjande principer inom idrottsmedicin och idrottspsykologi. Ett första utkast på övningar utvecklades tillsammans med experter, ledare och spelare och testades i fem lag. Efter feedback från ledare och spelare fortsatte

NYTTA

Målet är att skadeförebyggande träning ska bli en självklar del och rutin i handbollsträningen. Uppnår vi detta mål kan vi:

- Minska antalet skador
- Förbättra handbollsprestation
- Främja fysisk och psykisk hälsa
- Nå långsiktigt och hållbart idrottande

VAD SKILJER I-PROTECT FRÅN ANDRA PROGRAM OCH VAD INNEHÅLLER DET?

Befintliga skadeförebyggande program har ofta utvecklats av forskare och experter med liten eller ingen medverkan från användare. Dessa program görs vanligen som en del av uppvärmningen med övningar som syftar till att förebygga antingen skada i knä/fot eller axel. I-PROTECT utgår ifrån handbollens behov och förutsättningar med aktuell forskning inom idrottsmedicin, idrottspsykologi och implementering som grund. För att få större genomslagskraft medverkar alla berörda aktörer; spelare, ledare, vårdnadshavare, föreningar och förbund. I-PROTECT är unik då den:

1. Är idrottsspecifik och anpassad för ungdomar.
2. Utvecklas och utvärderas i nära samarbete mellan användare och forskare.
3. Är integrerad i träningen.
4. Innehåller övningar med fokus på både fysiska aspekter som rörelseteknik i landning och kast, och psykologiska aspekter som motivation och stresshantering.
5. Innefattar strategier och checklista för implementering anpassad till varje förening.
6. Träning och information finns samlad i en interaktiv mobilapplikation (I-PROTECT GO) med målgruppsanpassade moduler för spelare, ledare, föreningsrepresentanter och vårdnadshavare.
7. Utbildar ledare och certifierar föreningar.

vi utveckla och testa övningar utifrån skadeförebyggande idrottsmedicinska, idrottspsykologiska och prestationshöjande principer. Ledare och spelare ville ha information och träning i digital form, så vi har utvecklat en interaktiv mobilapplikation, kallad I-PROTECT GO med målgruppsanpassade moduler för spelare, ledare, föreningsrepresentanter och vårdnadshavare. Alla moduler innehåller information om skadeförebyggande träning. Spelare och ledare har också skadeförebyggande träning och föreningsrepresentanter har information om implementering. En första utvärdering av träningen och appen pågår 2022 i några lag i olika föreningar. Appen är i dagsläget enbart tillgänglig för deltagare i studierna.

MER ATT LÄSA

Hittills publicerade artiklar inom I-PROTECT:

Ageberg E, Bunke S, Lucander K, Nilsen P, Donaldson A. Facilitators to support the implementation of injury prevention training in youth handball: A concept mapping approach. *Scand J Med Sci Sports*. 2019;29(2):275-285. doi: 10.1111/sms.13323

Ageberg E, Bunke S, Nilsen P, Donaldson A. Planning injury prevention training for youth handball players: An application of the generalizable six-step intervention development process. *Inj Prev*. 2020;26(2):164-169. doi: 10.1136/injuryprev-2019-043468
Impact factor: 2.399

Ageberg E, Brodin E, Linnéll J, Moesch K, Donaldson A, Adébo E, Benjaminse A, Ekengren J, Granér S, Johnson U, Lucander K, Myklebust G, Möller M, Tranaeus U, Bunke S. Co-creating injury prevention training for youth team handball: Bridging theory and practice. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2022;8:e001263. doi:10.1136/bmjsem-2021-001263

Moesch M, Bunke S, Linnéll J, Brodin E, Donaldson A, Ageberg E. "Yeah, I mean, you're going to handball, so you want to use balls as much as possible at training": End-users' perspectives of injury prevention training for youth handball players. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19(6), 3402; <https://doi.org/10.3390/ijerph19063402>

Läs mer om I-PROTECT i Lunds universitets forskningsportal research.med.lu.se/i-protect

Följ oss på Facebook:
www.facebook.com/iprotect.handball

I del 3 tar vi fram strategier för implementering utifrån de hindrande och främjande faktorer vi hittills identifierat. Strategierna ska fungera som stöd till föreningar för att införa I-PROTECT. Under 2023 ska vi testa I-PROTECT i en landsomfattande studie och utvärdera implementering bland ledare, spelare, föreningsrepresentanter och vårdnadshavare. Om studien visar att I-PROTECT utgör det stöd som användarna behöver, kan I-PROTECT införas i alla föreningar i Sverige med ungdomsverkssamhet. Detta arbete planeras och genomförs tillsammans med Svenska Handbollförbundet.

MEDARBETARE I I-PROTECT

I-PROTECT är ett samarbete mellan Lunds universitet och Svenska Handbollförbundet. LUGI HF, H43 Lund och Handbollförbundet Syd samt forskare och experter från Sverige och andra länder har medverkat i del 1 och del 2 av projektet. I del 3 medverkar ett slumpmässigt urval föreningar i Sverige.

Forskare:

Eva Ageberg, professor, Lunds universitet. Ansvarig forskare
Sofia Bunke, universitetslektor, Lunds universitet
Karin Moesch, universitetslektor, Malmö universitet
Per Nilsen, professor, Linköpings universitet
Alex Donaldson, forskare, La Trobe University, Australien

Representanter

Svenska Handbollförbundet:
Jennie Linnéll, projektledare
Robert Wedberg, generalsekreterare
Per Ekberg, utvecklingschef



Eva Ageberg

Professor i fysioterapi och chef för forskargruppen Idrottsvetenskap vid Institutionen för hälsovetenskaper Lunds universitet

Evas forskning handlar om att förebygga och behandla skada eller sjukdom i muskuloskelettala systemet.
E-post: eva.ageberg@med.lu.se



Jón Karlsson hyllades och avtackades.
Foto: Michael Kleber, Göteborgs universitet.

Jón Karlssons dag

Som en hyllning till professor Jón Karlsson och avtackning av honom som professor i ortopedi och idrottstraumatologi vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, arrangerade Sahlgrenska akademien en heldag den 9 september 2022.

Programmet innehöll ett stort antal föreläsningar av ortopediska forskare och kliniker från Göteborg, Sverige i övrigt och från flera andra länder.

Föreläsningarna gav mycket intressanta uppdateringar rörande forskningsfronten inom ett stort antal ortopediska områden som Jón Karlsson arbetat och fortfarande arbetar med. Cirka 300 personer var närvarande.

Dagen blev en fantastisk tillbakablick på ett helt yrkesliv som kliniskt verksam ortopedläkare, -kirurg och forskare och tre decennier som lagläkare för fotbollsklubben IFK Göteborg. Jón Karlsson blev bland annat hyllad för sitt engagemang i ISAKOS (International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine), sitt enastående arbete som editor för den vetenskapliga tidskriften *KSSTA* (Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy) men framför allt som uppskattad kollega, handledare och vän.

Dagen avslutades med att Jón Karlsson själv gav en tillbakablick på sitt yrkesverksamma liv och framhävde teamarbetet som främsta nyckeln till framgång: ingenting hade varit möjligt utan "The Team". Undertecknad representerar många kollegor och medarbetare som tackar Jón!

Björn Rydevik

Seniorprofessor i ortopedi
Göteborgs universitet