

Forskningsstudie: hur fungerar skadeförebyggande träning?

Vid Linköpings universitet studerar vår forskargrupp SWIPE (Sport Without Injury Programme) effekter av skadepreventiva åtgärder inom idrott. Vi har bland annat sett att regelbunden träning med träningsprogrammet Knäkontroll minskar skaderisken inom olika lagidrotter. Vi vill nu undersöka effektmekanismerna bakom programmet.

Vilka kan delta?

Vi söker idrottare i åldrarna 15 - 25 år. Du kan medverka om du:

- deltar i bollidrott, så som fotboll, innebandy, handboll, basket, tennis, badminton, etc.
- tränar den aktuella idrotten minst 2 gånger i veckan.
- är frisk och skadefri så att du kan genomföra fysiska funktionstester så som hopp och vändningar, och styrketest.

Hur går studien till?

Projektet har två delstudier:

- Den första studien undersöker effekter av skadeförebyggande träning direkt efter genomförda skadeförebyggande övningar. Deltagare genomför funktionstester i vårt rörelselabb vid ett tillfälle.
- Den andra studien undersöker effekter av en 12 - 16 veckor lång träningsperiod. Deltagare genomför då två tester i rörelselabbet, vid studiens start samt efter genomförd träningsperiod.

Funktionstester i det rörelsevetenskapliga laboratoriet på Linköpings universitet, Campus US:

Vi använder avancerad mätutrustning för att registrera muskelaktivering (yt-elektromyografi, EMG) och rörelsemönster (optiskt 3D-kamerasystem och kraftplattor) i samband med olika funktionstester (hopp och vändningar). Styrka testas med en handhållen dynamometer. Hela besöket i rörelselabbet beräknas ta ca 2-3h per tillfälle.

För deltagare i delstudie 2 kommer vissa idrottare/lag (interventionsgrupp) att träna med Knäkontroll regelbundet under 12-16 veckor, och vissa fortsätter med sin sedvanliga träning (kontrollgrupp). Vilken grupp man tillhör avgörs genom lottning. En fysioterapeut från forskargruppen instruerar alla idrottare/lag i

interventionsgruppen hur de ska komma igång med Knäkontrollträningen vid studiens uppstart. Lag i kontrollgruppen får samma utbildning efter studiens slut.

Kontakta oss för mer information och om vilken delstudie som kan vara aktuell för dig.

Martin Hägglund
Professor, Enheten för fysioterapi
Linköpings universitet
E-post: ldrottutanskador@liu.se
Tel: 013 – 281388

Sofi Sonesson
Docent, Enheten för fysioterapi
Linköpings universitet
E-post: ldrottutanskador@liu.se
Tel: 013 – 286898