

Sammanfattning RCT-studie år 2018: "Kan träningsövningar förebygga skador bland elitorienterare?"

Philip von Rosen, fysioterapeut, PhD, philip.von.rosen@ki.se 073-7558517

Bodil Halvarsson, sjukgymnast, med. mag. Bodil.halvar@hotmail.com 0730-651911

Syftet var att utvärdera om ett träningsprogram framtaget av medicinska teamet i Svenska landslaget kan minska antalet skador som inträffar under tävlingssäsong bland elitorienterare. Sextiotre orienterare rekryterades från fyra orter i Sverige, varav en deltagare hoppade av. Deltagarna var 18-36 år, hälften män respektive kvinnor, med medelåldern 24 år. Deltagarna lottades till en kontrollgrupp (KoG, 32 orienterare) som fortsatte att träna som vanligt eller till en träningsgrupp (TrG, 30 orienterare) som instruerades att komplettera sin träning med fyra övningar, fyra gånger per vecka. Övningarna fokuserade på att förbättra balans, rörlighet, koordination och styrka och trappades upp efter två och fyra veckor. Alla deltagare lämnade en skaderapport efter en validerad enkät varannan vecka under 14 veckor. Till skador räknades alla fysiska symtom som lett till minskad träning i måttlig till stor grad, påverkat prestationsförmåga i måttlig till stor grad eller gjort att orienteraren inte kunde utöva sin idrott. Skadan skulle också vara lokaliserad till benen.

Under studietiden rapporterades 64 skador. Genomsnittsförekomsten var 12% i KoG och 9% i TrG. Skillnaden var icke-signifikant över hela perioden, men signifikant de sista 4 veckorna. De som utförde träningsprogrammet minst 2 gånger/vecka (n=19, 63%) hade en signifikant minskad förekomst av skador, jämfört med KoG och skillnaden mellan grupperna var 8% i skadeförekomst. Slutsatsen var att skaderisken bland elitorienterare minskade om programmet utfördes 2 gånger/vecka eller oftare. Effekten blev större när programmet hade utförts 8 veckor. Elitorienterare som vill använda övningarna bör starta träningen minst 2 månader innan tävlingsperioden startar. Viktigt är också att övningarna individanpassas och att svårighetsgraden stegras lagom snabbt.



Bilder: Övningarna i träningsprogrammet: Enbensstående balans, runners pose (löpsteg i luften), tåhävningar samt sidhopp 40 cm. Startnivå samt upptrappning:

Enbensstående 2 min, mjukt underlag: A) blunda B) A+rör armar/ben C) A+knäböj

Runners pose, 3x10: A) på hårt underlag B) med tåhävning i slutet C) på mjukt underlag

Tåhävning 3x15: A) på hårt underlag, B) i trappa m stöd C) i trappa utan stöd

Sidhopp 2x30: A) fria händer B) händer i kors på bröstet C) vrid på huvudet