

Skador hos fotbollsspelare är vanliga, men många skador går att förebygga

Martin Hägglund

Skador hos fotbollsspelare är vanliga, men många av skadorna kan undvikas visar en färsk doktorsavhandling från Linköpings universitet.

I ett samarbetsprojekt mellan Europeiska fotbollsförbundet (UEFA) och Linköpings universitet har skaderisken för elitfotbollsspelare i Sverige och Danmark studerats i en serie undersökningar mellan 2001 och 2005. Forskarstuderanden och sjukgymnasten Martin Hägglund vid Avdelningen för socialmedicin och folkhälsovetenskap har följt de Allsvenska fotbollsklubbarna under flera säsonger, samt även undersökt skaderisken i Danska SAS-ligan och i Damallsvenskan.

Studierna visar att skaderisken för elitfotbollsspelare är hög, ungefär 3 av 4 herrspelare och 2 av 3 damspelare drabbas av skador under en säsong. Muskelsträckningar i baksidan av låret är den enskilt vanligaste skadan, men även ljumskskador och knä- och fotledsstukningar är vanliga. Tvärtemot gängse uppfattning har skaderisken i elitfotboll dock inte ökat de senaste 20 åren. En jämförelse av de Allsvenska säsongerna 1982 och 2001 visar att skaderisken och skadornas svårighetsgrad var oförändrad mellan säsongerna.

Spelarna i Allsvenskan har en lägre skaderisk jämfört med grannlandet Danmark. Lagen i Danska SAS-ligan hade fler träningskador och fler allvarliga skador jämfört med Allsvenskan visade en undersökning av vårsäsongerna 2001. Skillnader i säsongs- och träningsupplägg kan vara en bidragande faktor.

Kvinnor har en lägre skaderisk jämfört med män visar en undersökning av både Allsvenskan och Damallsvenskan säsongen 2005. Däremot var risken att drabbas av en svår skada (frånvaro över 4 veckor) lika stor för damspelare. Knäledsstukning är den vanligaste svåra skadan och orsakar ungefär 1/3 av all skadefrånvaro.

Spelare som drabbas av en skada löper en förhöjd risk att drabbas av samma skada nästkommande säsong. I en undersökning av Allsvenskan visades att spelare som drabbats av en lårskada, ljumskskada eller knäskada under säsongen 2001 hade två till tre gånger ökad risk för samma skada under säsongen 2002. Resttillstånd efter tidigare skador är med andra ord en stark riskfaktor för skada.

Vidare beror ungefär var femte skada på återfall från en tidigare skada inom två månader. En sannolik förklaring till detta är att spelarna många gånger återgår till matchspel för fort efter skada, dvs. innan de är fullt rehabiliterade. Det går dock att förebygga återfallsskador. I en undersökning av 20 division 4-klubbar i Östergötland 2003 visades att i de tio klubbar som följde ett program med kontrollerad rehabilitering och styrd återgång till matchspel efter skada minskade risken för återfall med 75%.

Avhandlingen försvaras i Aulan, Hälsans Hus (ingång 16), Universitetssjukhuset, Linköping, fredagen den 30 mars, kl. 13.00.

För mer information, kontakta
Martin Hägglund
Tel: 013-318990, 0733-347704
E-mail: marha@ihs.liu.se