

FOREBYGGING AV KORSBÅNSKADER I NORSK KVINNEHÅNDBALL – EN PROSPEKTIV UNDERSØKELSE OVER 3 SESONGER

¹Myklebust G, ¹Skjølberg A, ¹Olsen OE, ¹Brækken IH, ¹Bahr R, ^{1,2}Engebretsen L. ¹Senter for Idrettsskadeforskning, Norges Idrettshøgskole, 0806 Oslo, ²Oslo Ortopediske Universitetsklinikk, Oslo

Innledning: Fremre korsbåndskader forekommer hyppig i norsk kvinnehåndball, slik at 4-8% av spillerne eller om lag én spiller per lag blir skadet hver sesong. En forebyggende studie blant italienske fotballspillere har vist en reduksjon på 70% i antall fremre korsbåndskader gjennom et balanseprogram. Målet med denne undersøkelsen var å vurdere effekten av et tilsvarende balanseprogram på forekomsten av fremre korsbåndskader i norsk kvinnehåndball. **Materiale og metode:** Forekomsten av fremre korsbåndskader hos 60 kvinnelige håndballag (940 spillere) i de tre øverste divisjonene fra 15. august til 31. mai gjennom sesongene 98-99 (kontrollperiode), 99-00 (intervensjonsperiode I) og 00-01 (intervensjonsperiode II) ble registrert. Et treningsprogram bestående av tre typer balanseøvelser med vekt på nevmuskulær kontroll og bevisstgjøring av finte- og landingsteknikk ble introdusert før seriestart høsten 1999, og et videreutviklet program høsten 2000 slik at øvelsene ble mer håndballspesifikke og funksjonelle. Programmet skulle gjennomføres tre ganger per uke a 15 min i fem uker under oppkjøringen og deretter en gang per uke i 15 min gjennom sesongen. Samtlige lag ble instruert i treningsprogrammet og lagene fikk utlevert instruksjonsvideo, poster, 6 balansebrett og 6 balansematter høsten 1999. I tillegg knyttet vi en fysioterapeut med ansvar for å følge opp treningen fra høsten 2000. **Resultat:** Vi registrerte 29 skader i kontrollsesongen mot 23 skader i intervensjonssesong I (OR: 1,15; P=0,83) og 17 skader i intervensjonssesong II (OR: 1,88, P=0,04). I eliteserien var det 13 skader i kontrollsesongen mot 6 skader i intervensjonssesong I (OR: 2,23; P=0,11) og 5 skader i intervensjonssesong II (OR: 2,55, P=0,08). Av de 23 spillerne som skadet seg i intervensjonssesong I hadde 5 gjennomført programmet som forutsatt, mens det i intervensjonssesong II var 7 av 17 skadede spillere som hadde fulgt opp programmet som forutsatt. **Konklusjon:** Undersøkelsen viser at fremre korsbåndskader blant kvinnelige håndballspillere kan forebygges ved målrettet balansetrening, og at det synes å være et ytterligere potensial for reduksjon gjennom bedre oppfølging av treningen.

Senter for idrettsskadeforskning er etablert ved Norges idrettshøgskole med økonomisk støtte fra Kulturdepartementet, Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite, Norsk Tipping AS og Pfizer AS.