

FOREBYGGING AV SKADER I NORSK ELITE KVINNEFOTBALL. PRESENTASJON AV ET OPPVARMINGSPROGRAM

Tegnander A, Olsen OE, Holme I, Engebretsen L, Bahr R
Senter for idrettsskedeforskning, Norges idrettshøgskole, 0806 Oslo

Introduksjon: Kvinnefotball er en sterkt voksende sport i hele verden med 20 millioner aktive utøvere. Flere undersøkelser har vist høy forekomst av skader i lår, kne og ankel hos fotballspillere av begge kjønn, men med en overvekt av alvorlige kneskader hos kvinner. Det finnes imidlertid få undersøkelser på elitenivå hos kvinner. Undersøkelser i fotball og håndball har vist at en kan redusere insidensen av skader ved å innføre spesifikke øvelser under trening. Vi ønsket å undersøke skadeforekomsten på elitenivå, og samtidig evaluere et forebyggende oppvarmingsprogram. **Metode:** I sesongen 2002 ble alle lagene i Toppserien og to lag i 1. divisjon randomisert til å utføre et oppvarmingsprogram på 15 minutter 2-3 ganger i uka, eller til å trene som tidligere (kontrollgruppen). Programmet fokuserer på riktig løps- og landingsteknikk, balanseøvelser, sansemotorikk, uttøyning og styrketrening. Intervensjonslagene ble introdusert til programmet gjennom en instruksjonsvideo, skriftlig informasjon og praktisk veiledning. Alle skader med skademekanisme registreres fortløpende av lagenes fysioterapeuter, og alle trenings- og kamptimer registreres av lagenes trenere. **Diskusjon:** Vi vil presentere en litteraturgjennomgang av problemet, og vise noen av øvelsene i oppvarmingsprogrammet.

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