

FOREBYGGING AV HAMSTRINGSTREKK I FOTBALL

¹Arnason A, ¹Andersen TE, Gudmundsson A, Eyjolfsson B, ²Sigurdsson SB,

¹Engebretsen L, ¹Bahr R

¹Senter for idrettsskadeforskning, Norges Idrettshøgskole. ²Department of Physiology, University of Iceland, Reykjavik, Iceland

Tidligere studier viser at opptil 16% av fotballskader er hamstringstrekk. Formålet med denne studien er å kartlegge insidensen av hamstringstrekk i islandsk og norsk fotball, studere risikofaktorer for hamstringstrekk og utprøve forebyggende tiltak. Metode: Deltakerne i studien var mannlige fotballspillere fra 16 av 20 lag i to øverste divisjonene på Island og fra alle lag i Tippeligaen i Norge. Skader er registrert av lagenes fysioterapeuter siden 1999-sesongen på Island og 2000-sesongen i Norge. Antall treninger og kamper, samt varighet, er også fortløpende registrert. Før 1999-sesongen startet ble følgende aktuelle risikofaktorer testet blant islandske fotballspillere: Maksimal O₂-opptak fettprosent, bevegelighet for hamstring, styrke i knebøy og spenst. Tidligere skader ble også registrert. Før 2001-sesongen ble et forebyggende program for hamstring strekk utviklet, som inneholdt: 1) forsiktig tøying i oppvarming, 2) bevegelighetstrening for hamstringsmuskulaturen, og 3) eksentrisk styrketrening for hamstrings. De islandske lagene brukte alle øvelsene, mens de norske lagene kun brukte tøying og bevegelighetstrening for hamstrings, ikke den eksentriske styrketreningen.

Resultater: En multivariat risikofaktoranalyse fra 1999-sesongen viste at økt alder ($p < 0,001$, OR: 1,4 per år) og tidligere hamstring strekk ($p < 0,001$, OR: 11,6) var signifikante risikofaktorer for hamstringstrekk. I 1999- og 2000-sesongene, før intervensjonen, var hamstringstrekk den vanligste skadetypen, med 3,4-4,1 skader per 1000 t kamp og 0,1-0,4 skader per 1000 t trening. I 2001-sesongen fikk de seks islandske lagene som brukte bevegelighets- og styrkeprogrammet signifikant færre hamstringskader ($p = 0,012$) og signifikant mindre fravær ($p < 0,001$) pga. hamstringstrekk en de andre lagene. Ingen slik forskjell ble funnet i mellom de seks norske lagene som utførte bevegelighetstreningen og de som ikke fulgte programmet. Konklusjon: Hamstringstrekk er den vanligste skadetypen blant mannlige fotballspillere på Island og i Norge, eldre spillere og spillere med tidligere strekkskader er mer utsatt. Foreløpige resultater viser at eksentrisk styrketrening ser ut til å redusere skaderisikoen.

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