

SKADEFØREKOMST I NORSK JUNIORHÅNDBALL - EN PROSPEKTIV UNDERSØKELSE

Olsen OE, Bahr R

Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, 0806 Oslo.

Innledning: Flere undersøkelser viser en høy forekomst av skader hos håndballspillere i 16-17 års alderen. En undersøkelse fra dansk juniorhåndball har funnet at insidensen er høyest blant jentene med opp mot 40 skader per 1000 kamptimer, hvorav 17% av skadene er kneskader og 27% ankelskader. I norsk juniorhåndball finnes det imidlertid ingen slike skadedata.

Hensikten med denne undersøkelsen var derfor å kartlegge skadeforekomsten i norsk juniorhåndball som grunnlag for videre skadeforebyggende tiltak. Metode: Gjennom sesongen 2001-02 ble det gjennomført en skaderegistrering som omfattet 34 lag i 17 års klassen fra kretsene på Østlandet (25 jentelag (321 spillere) og 9 guttelag (107 spillere)). Alle skader som skjedde under organisert håndballtrening eller kamp ble registrert prospektivt, ved at lagenes trener fylte ut et skadeskjema. Antall treningstimer og kamper ble også innhentet fra trenerne. Resultater: Totalt ble det registrert 118 skader, 94 blant jentene og 24 blant guttene. Total eksponering var 47488 timer, hvorav 35049 t håndballtrening og 6193 t kamp. Dette ga en insidens på 10,3 skader per 1000 kamptimer (jenter: 10,6 vs. gutter: 9,5) og 1,5 skader per 1000 treningstimer (jenter: 1,7 vs. gutter: 1,1). Av skadene var 79% akutte skader og 21% belastningsskader. Tjuetre prosent av skadene medførte et fravær på 1-7 dager, 20% på 8-21 dager, 24% over 21 dager og 12% resten av sesongen. Kneskader utgjorde 24% av skadene og ankelskader 19%. Konklusjon: Skadeforekomsten i norsk juniorhåndball er like høy som i norsk seniorhåndball, men lavere enn i dansk juniorhåndball. For å forebygge skader i håndball bør fokus rettes mot kne- og ankelskader.

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