

Prevention mot idrottsskador hos innebandyspelare på elitnivå – ett-års uppföljning

Suzanne Werner

Karolinska institutet, Molekylär medicin och kirurgi

Projektnummer: P2011-0061

Bakgrund och syfte med projektet

Idrottsskador kan uppstå på grund av stress i samband med idrottsliga prestationer (e.g. Patterson, 1998). Allvarliga skador såsom t ex främre korsbandsskador är ett bekymmer i en rad så kallade pivoterande idrotter såsom fotboll, handboll, basket och innebandy. Nyckeln till idrottslig framgång är att vara skadefri. Bahr och Krosshaug (2005) har diskuterat interna och externa riskfaktorer för idrottsskador inkluderande psykologiska faktorer. Vi har genomfört en interventionsstudie för att utvärdera om psykologiska interventioner kan minska antalet idrottsrelaterade skador.

Hypotesen i denna forskningsansats var att psykologiska interventioner minskar antalet idrottsskador hos både manliga och kvinnliga innebandyspelare på elitnivå. En ytterligare hypotes var att graden av stress minskar med hjälp av psykologiska interventioner. Vi ville därför utvärdera om och hur interventioner genomförda på gruppnivå bestående av hela lag påverkar graden av stress och antalet skador. Syftet med innevarande projekt var att utvärdera om psykologiska interventioner kan minska graden av upplevd stress samt antalet skador hos manliga och kvinnliga innebandyspelare på elitnivå.

Populärvetenskaplig sammanfattning av projektresultaten

Innebandy är en populär sport i Sverige med många utövare på olika nivåer. Tidigare forskning har visat att utövare av innebandy på elit- och motionsnivå kan drabbas av skador. Av dessa skador är främre korsbandsskada en av de allvarligaste skadorna inom idrotter med plötsliga stopp och tvära vändningar. s.k. pivoterande idrotter samt där kontakt/kollision med andra kan vara orsak till skada. Skador kan delvis förebyggas genom olika träningsprogram såsom t ex knäkontroll eller i form av uppvärmningsprogram. Forskning har också visat att psykologiska faktorer kan påverka risken för idrottsskada. En av dessa psykologiska faktorer är stress. Många elitidrottare upplever stress både inom och utanför sin idrott. Inom idrotten kan försök att nå bättre prestationer och resultat vara stressande. Även intern konkurrens om platser i laget och mängden speltid påverkar idrottare. Utanför idrotten kan det parallella livet med studier eller arbete som kräver tid periodvis upplevas som stressande. Det sociala stödet av familj, vänner och partner är viktigt för idrottare men kan också skapa dåligt samvete och också vara ett stressmoment.

Under säsongen 2010/2011 genomfördes ett forskningsprojekt inom svensk innebandy, där 23 av 28 manliga och kvinnliga elitlag deltog. Lagen delades in i två olika grupper, en experiment- och en kontrollgrupp. De 11 lagen i experimentgruppen fick ta del av en kurs i idrottspsykologiska färdigheter, medan de 12 lagen i kontrollgruppen inte fick ta del av denna kurs i idrottspsykologi. Syftet med den studien och var att genom kursen i idrottspsykologiska färdigheter minska antalet skador hos dessa innebandyspelare. Dessutom var syftet att minska upplevd stress. För att utvärdera skadefrekvensen och upplevd stress registrerades alla skador då de uppstod, och deltagarna fick besvara formulär avseende hur de upplevde stress. Detta gjordes av både experiment- och kontrollgruppen vid såväl säsongstart som säsongsslut.

För att utvärdera den genomförda kursen följdes alla de deltagande innebandylagen och spelarna även säsongen 2011/2012. Detta innebar att alla skador registrerades och spelarna fyllde i samma frågeformulär i början och slutet av säsongen. Denna uppföljning innebar ingen kurs eller annat åtagande för någon av grupperna.

Det preliminära resultatet visade att det generellt sett var färre skador säsongen efter genomförd kurs. Den största skillnaden noterades hos de kvinnliga spelarna. De allvarliga skadorna, här definierat som skada eller besvär som medför frånvaro av träning och matchspel mer än 30 dagar, minskade också under den andra säsongen och det var större minskningar i experimentgruppen än i kontrollgruppen. Det påvisades ingen skillnad i graden av upplevd stress varken mellan experimentgruppen eller kontrollgruppen, ej heller mellan det första och andra årets utvärderingar.