



*Idrætsskader
- nej tak!*

HVORDAN BLIVER MAN KLAR IGEN?



*Husk – når noget går i stykker, skal det heles!
Undgå derfor konkurrencepræget aktivitet
indtil funktionen er genvundet fuldstændig.*

Planlæg i samarbejde mellem aktiv/træner og læge/fysioterapeut et genoptræningsprogram, samt et træningsprogram for den ikke-skadede del af kroppen.

Meget genoptræning kan foregå i træningssalen, så man ikke behøver at være sat uden for fællesskabet med træningskammeraterne.



KAN IDRÆTSSKADER UNDGÅS?



Ved at træningen og idrætsudøveren tager udgangspunkt i hovedpunkterne under "Hvorfor opstår idrætsskader?" kan antallet og sværhedsgraden af skader begrænses væsentligt.

Med andre ord: Det er vigtigt at have kvalificerede trænere og instruktører, der kan planlægge og gennemføre en hensigtsmæssig træning.

Det er endvidere vigtigt, at den enkelte idrætsudøver lærer gode vaner, eksempelvis i forhold til opvarmning, strækøvelser, fair play, sikkerhedsudstyr, at lytte til sin krops signaler samt fornuftig daglig livsførelse.

I forebyggelsen af idrætsskader indgår foruden fysiologiske og medicinske overvejelser også holdningsmæssige overvejelser.

Overvej f.eks.:

- Hvilket idrætsbillede ønskes fremmet?
- Hvilke normer og pædagogiske principper bør indgå i idrætsarbejdet?
- Hvorledes sikres det, at der tages udgangspunkt i idrætsudøverens alder, ambitioner, træningstilstand m.v.?



Er du klar over:

- at 3/4 af alle idrætsskader er overbelastningsskader
- at 3/4 af alle idrætsskader ikke skyldes uheld eller den almindelige risiko ved at dyrke idræt, men derimod manglende opvarmning, dårlig teknik, dårlig træningstilstand, forkert eller for ensidig belastning eller for ringe kvalitet af materiel og udstyr.
- at 3/4 af dem, der går for tidligt i gang efter en skade, på ny får en tilsvarende eller værre skade
- at du med andre ord selv har indflydelse på 3/4 af idrætsskadernes opståen!

HVORFOR OPSTÅR IDRÆTSSKADER?



- Mangelfuld opvarmning
- Dårlig træningstilstand
- Forkert træningsplanlægning
- Forkerte træningsøvelser
- Overtræning
- Dårlig teknik
- Uforsigtighed
- Overtrædelse af regler
- Dårlige baneforhold, vejrforhold m.v.
- Dårligt eller uhensigtsmæssigt materiel og udstyr
- Idrættens art og karakter
- Uheld

Idrætsskader inddeles i to typer

- Akutte skader
- Overbelastningsskader

Akutte skader

Opstår pludseligt under træning eller konkurrence.

Skaderne kan eksempelvis være fibersprængninger, forstuede led, flækkede øjenbryn, forstrakte ledbånd, knoglebrud opstået ved eksempelvis skæv tackling, uheldig landing, afsæt på glat underlag, eller på grund af manglende opvarmning.

Overbelastningsskader

Opstår som følge af forkert belastning/træning over længere tid.

Årsagen kan f.eks. være overtræning, misforhold mellem træningsbelastning og idrætsudøverens træningstilstand, forkerte eller forkert udførte øvelser.

Overbelastningsskader er kendetegnet ved bl.a. ømhed, smerte, hævelse, irritation, nedsat præstationsevne og uoplagthed.

Type og omfang af idrætsskader afhænger endvidere af idrættens/disciplinens art og karakter. Med karakter menes, om det er individuel eller holdidræt, kontakt- eller nærkampidræt, idræt med eller uden rekvisitter, udendørs eller indendørs idræt, motion eller konkurrence, idrættens fysiologiske og psykologiske krav.

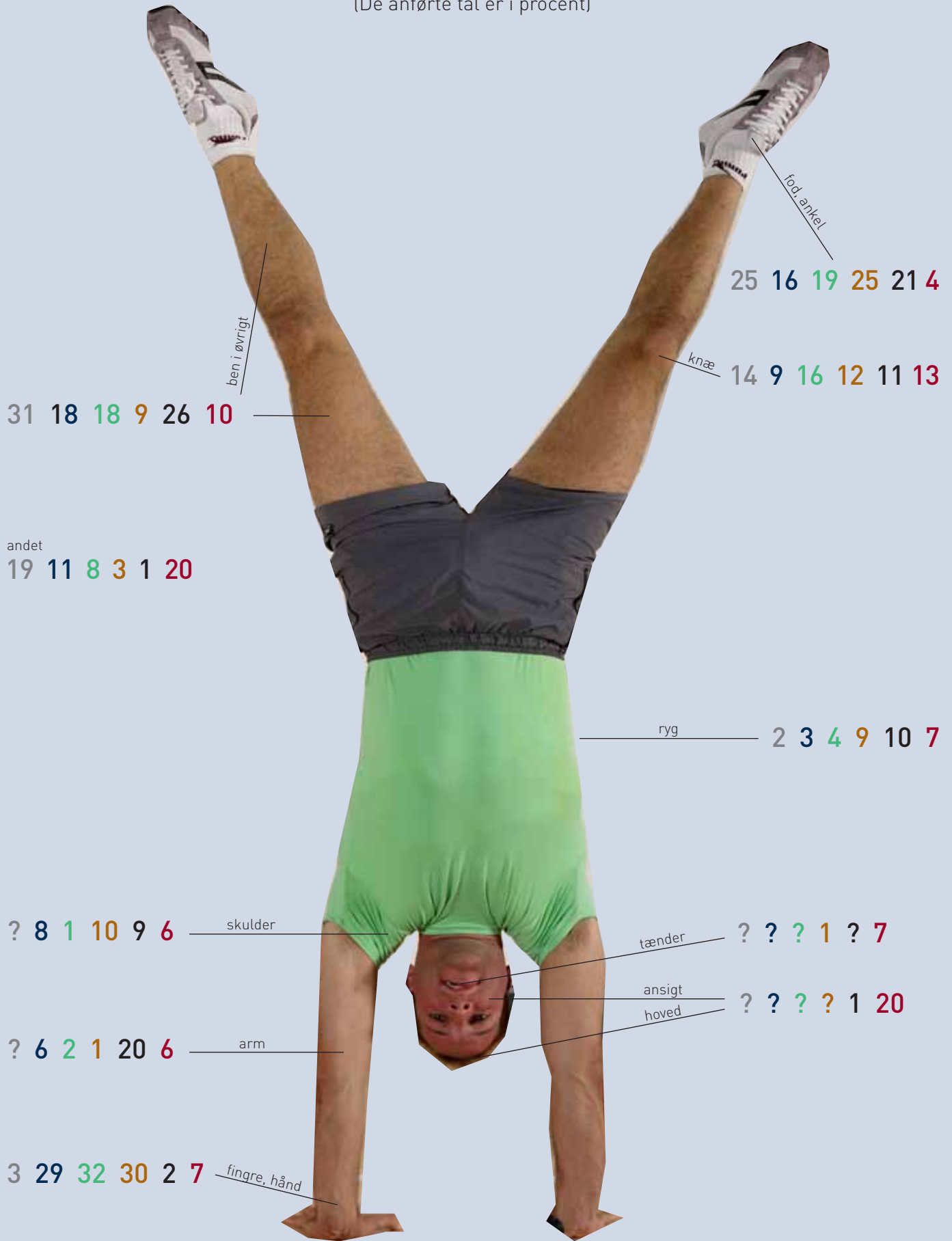
Årsagerne til en idrætsskade kan altså findes

- hos idrætsudøveren
- i materiel, udstyr, omgivelser/miljø
- i idrættens art og karakter.



HVOR RAMMER SKADERNE?

(De anførte tal er i procent)



Fodbold

Håndbold
herrer

Håndbold
damer

Volleyball

Badminton

Ishockey

NÅR SKADEN ER SKET – HVAD SÅ?

Når uheldet er ude, er det vigtigt at vide, hvad man skal gøre – og specielt, hvad man ikke skal gøre!

Spørg, hvor det gør ondt!
Se på skaden – og vurder før du om nødvendigt **berører** skaden.
Iværksæt behandling!

Hvem har forudsætninger for at vurdere dette?
Har den aktive?
Har træneren?
Har holdlederen?
Har DU?

R-I-C-E-M - BEHANDLING



Hvad kan den kvalificerede træner eller leder normalt foretage sig efter 'spørg - se - berør-situationen'?

Det anbefalede behandlingsprincip er R-I-C-E-M:

R – rest/ro
I – ice
C – compression
E – elevation
M – mobilisering

Ideen med denne førstebehandling af de akutte skader er at begrænse den opståede skade.

Bemærk, at compressionen er det vigtigste og skal lægges med det samme.

R – rest/ro

Den skadede del af kroppen f.eks. knæleddet skal aflastes og holdes helt i ro.

I - ice

Nedkøling/kuldebehandling ved hjælp af kuldeposer, knuste isterninger lagt i en plastpose eller en pose frosne ærter/grøntsager/brun sæbe.

Mindsker hævelsen og dæmper smerten.

Nedkøling skal foretages ca. ½ time, og kan gentages som smertelindring flere gange inden for det første døgn. Helst hver anden time.

Isen må ikke lægges direkte på huden, men lægges ovenpå compressionen.

Anvend ikke kølespray!!
Der opnås ingen dybdevirkning, og der er stor fare for forfrysningsskader.

C - compression

Forbinding af det skadede område ved hjælp af elastisk bind.

Bør gøres som det første – altså før der lægges is på – for mekanisk at hindre/mindske blødningen.

Forbindingen kontrolleres regelmæssigt og må ikke være for stram.

Brug aldrig uelastisk tape, bl.a. af hensyn til blodtilførslen.

E - elevation

Den skadede kroppsdel skal om muligt hæves over hjertehøjde for at mindske blødningen og dermed hævelsen.

M – mobilisering

Bevægelse indenfor smertegrænsen af et skadet led, f.eks. efter en forvridning, fremmer blodgennemstrømningen. Derved nedsættes hævelsen, fremmes ophelingen og dæmpes smerten. Kan som regel påbegyndes efter 24-48 timer.

Hvis der er tvivl om, hvad idrætsudøveren må, så kontakt en læge eller fysioterapeut.





Hvis du vil lære mere om forebyggelse og behandling tilbyder Danmarks Idræts-Forbund en række kurser og materialer inden for træning og idrætsskader.

Læs om både kurser og materialer på www.dif.dk

Udgiver

Danmarks Idræts-Forbund

Foto

Sportsfoto/Jan Christensen

Layout og produktion

Paritas Grafik A/S og DIF

Salg og distribution

Danmarks Idræts-Forbund

Post & Print

Idrættens Hus

2605 Brøndby

Telefon: 43 26 26 60

(man.-tor. 8.30-16.00, fre 8.30-15.30)

Mail: post-dif@dif.dk

Internet: www.dif.dk

© Danmarks Idræts-Forbund 2006

3. udgave, 1. oplag 2006



DANMARKS IDRÆTS-FORBUND
Olympisk komité

Idrættens Hus
Brøndby Stadion 20
DK-2605 Brøndby