

## FOREBYGGING AV KNE- OG ANKELSKADER I NORSK JUNIORHÅNDBALL – EN RANDOMISERT KONTROLLERT STUDIE

<sup>1</sup>Olsen OE, <sup>1</sup>Myklebust G, <sup>1,2</sup>Engebretsen L, <sup>1</sup>Holme I, <sup>1</sup>Bahr R

<sup>1</sup>Senter for idrettsskedeforskning, Norges idrettshøgskole, 0806 Oslo, <sup>2</sup>Oslo ortopediske universitetsklinikk, 0570 Oslo

**Innledning:** Flere undersøkelser viser en høy forekomst av kne- og ankelskader hos håndballspillere i 16-17 års alderen. En undersøkelse fra dansk juniorhåndball antyder at det kan være mulig å redusere forekomsten av disse skadetyperne, men studien er for liten til sikkert å kunne påvise en reduksjon. Formålet med denne undersøkelsen var å prøve ut et nyutviklet treningsprogram for å fremme prestasjon og forebygge kne- og ankelskader hos håndballspillere på juniornivå. **Metode:** Undersøkelsen ble gjennomført sesongen 2002-2003 blant gutte- og jentespillere i 16-17 årsklassene fra kretsene på Østlandet og i Midt-Norge. Lagene ble randomisert til en intervensjonsgruppe (80 lag, 958 spillere) og en kontrollgruppe (76 lag, 879 spillere). Lagene i intervensjonsgruppen ble bedt om å følge et 15-20 min program med håndballrelaterte øvelser med vekt på teknikk, styrke og balanse som del av oppvarmingen. Tolv instruktører fra Norges Håndballforbund hadde ansvar for å introdusere programmet ved sesongstart, samt gjennomføre ett oppfølgingsbesøk i sesongen. Kontrollgruppen trente som normalt. Lagenes trenere rapporterte trening og kamper hver måned. Alle skader som skjedde under trening eller kamp ble registrert av ti fysioterapeuter, som var blindet for hvilken gruppe lagene tilhørte. **Resultater:** Insidensen av akutte kne- og ankelskader var 0,93 skader per 1000 spillertimer i kontrollgruppen (trening: 0,31 skader per 1000 spillertimer; kamp: 5,29 skader per 1000 spillertimer), mens den var 0,51 per 1000 spillertimer i intervensjonsgruppen (trening: 0,24 skader per 1000 spillertimer; kamp: 2,50 per 1000 spillertimer). Risikoen for kne og ankelskader var lavere i intervensjonsgruppen enn i kontrollgruppen (OR=0,55, 95% CI=0,39-0,79, p=0,001). **Konklusjon:** Kne- og ankelskader blant juniorhåndballspillere kan forebygges gjennom et oppvarmingsprogram med vekt på teknikk, styrke og balanse.

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