

Forebygging av skader blant unge kvinnelige fotballspillere: en randomisert kontrollert studie

Steffen K, Myklebust G, Olsen OE, Holme I, Bahr R

Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, Oslo

Bakgrunn: Skadeforekomsten i fotball er høy. Treningsprogrammet "F-MARC 11" er et oppvarmingsprogram som er utviklet av FIFA for å forebygge de mest vanlige underekstremitetsskadene i fotball; ligamentskader i ankel og kne, samt strekkskader i hamstrings og lyske.

Mål: Analysere effekten av "F-MARC 11" for å forebygge skader i underekstremitene blant unge kvinnelige fotballspillere.

Studiedesign: Randomisert kontrollert klinisk studie.

Metode: Kvinnelige fotballspillere (109 lag, 2020 spillere,  $15,4 \pm 0,8$  år) deltok, og lagene ble randomisert til en treningsgruppe (n=58 lag, 1073 spillere) eller kontrollgruppe (n=51 lag, 947 spillere). Treningsgruppen benyttet det skadeforebyggende programmet som oppvarming til fotballtrening over en åtte måneders periode. Programmet "F-MARC 11" er et 15-min treningsprogram bestående av ti øvelser for å styrke muskulaturen i underekstremitetene, stabilisere mage-, rygg- og hoftemuskulaturen og forbedre balanse og spenst med fokus på nevro-muskulær kontroll og bevisstgjøring av "kne over tå".

Kontrollgruppen varmet opp med løping og balløvelser. Alle skader, trenings- og kampaktiviteter, samt compliance med treningsprogrammet ble registrert.

Resultater: 396 spillere (20%) pådro seg totalt 483 skader, noe som svarer til en skadeinsidens på 3.6 (3.2-4.1) per 1000 spilletimer. Det ble ikke registrert noen forskjell i andel skadde spillere mellom intervensjonsgruppen (n=204, 19%) og kontrollgruppen (n=192, 20%) (P=0.50). Der var heller ingen forskjell mellom gruppene i antall skader, skadeinsidens eller type skader.

Konklusjon: Programmet "F-MARC 11" reduserte ikke antall skader blant unge kvinnelige fotballspillere. En kombinasjon av lav compliance og mangel på progresjon av øvelsene i programmet er sannsynligvis de viktigste årsakene til dette.