



Toppidrett og Hamstringskader,

Hvilken betydning har treningsplanlegging for hvordan vi forebygger og behandler hamstringskader?

(Hvis det har betydning?)

Knut Jæger Hansen

Trener

Fysioterapeut



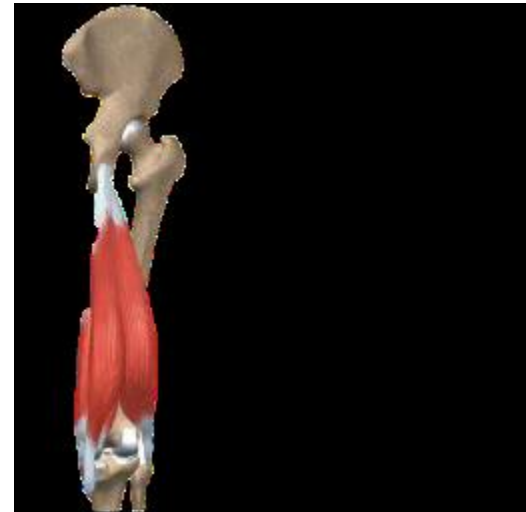
Kort om meg og løp



- Har mer enn 10 OL, EM, VM som trener eller fysioterapeut. Finaledeltaker internasjonale mesterskap i løp 6 av 7 siste år.
- Har hatt tre ulike løpere i løpsfinaler i VM friidrett.
- Utøverne har til sammen satt over 35 norske rekorder.
- Fysioterapeut og manuellterapeut.
- Jobber nå ved Best Helse Nordstrand og ved Idrettens Helsecenter.

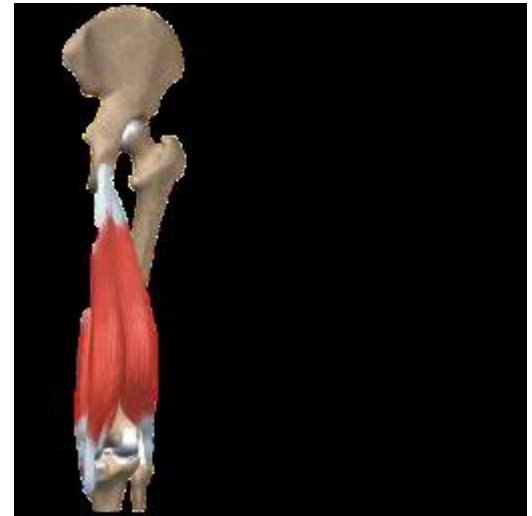
Muscle injuries in football

- □ Hamstring 37%
 - □ Adductor 23%
 - □ Quadriceps 19%
 - □ Calf 13%
- Ekstrand et al 2011
- - □ **Significant absence from sports**
 - (Average 17-50 days (±variation))
 - □ **High re-injury rates**
 - □ 12-63% in different studies



Hamstring injuries

- □ Three types of injuries
 - □ High-speed running
 - □ Slow-speed stretching
 - □ Overuse (proximal)
 - Asking 2007, Heiderschneit 2010





Rehabilitation exercises

- Lengthening exercises are more effective than conventional exercises!
 - BrJ Sports Med 2014;48:532-539

The Diver



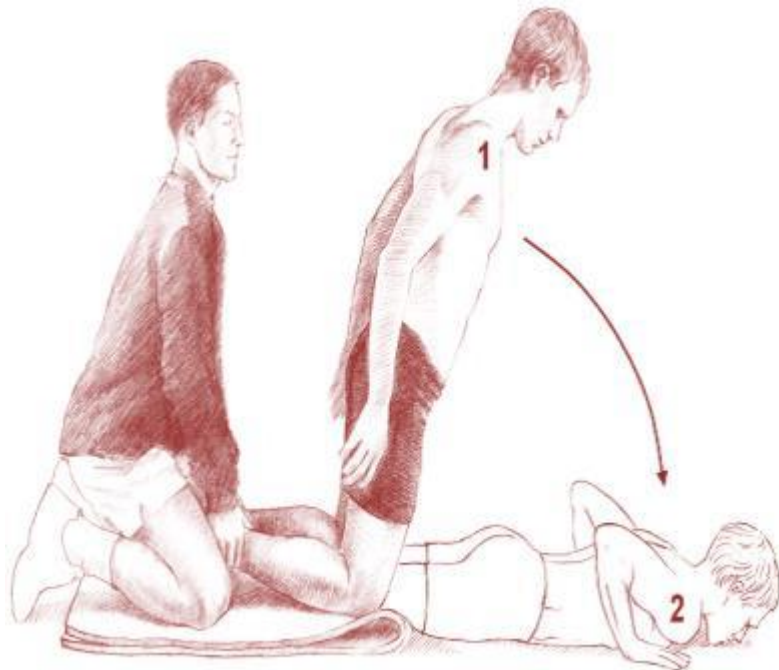
- Askling, BJSM 2013

The Glider



Forebygging

Idrettsmedisin 2002, Andersen, Arnason og Laursen



Hamstring injuries have increased by 4% annually in men's professional football since 2001

Designed by @YLMsSportScience



36 clubs from 12 European countries followed between 2001 and 2014

22% OF PLAYERS SUSTAINED AT LEAST ONE HAMSTRING INJURY DURING A SEASON

(1614 hamstring injuries were recorded)

The time-trend analyses showed an annual average 2.3% increase in the hamstring injury rate year over year and 4.1% increase in the total hamstring injury burden over the 13-year study period



Factors such as player load, match frequency, playing style, team management, continuity of club medical and technical staff, etc, could be important underlying external risk factors for hamstring injury, and should be considered in future hamstring injury prevention initiatives and injury management

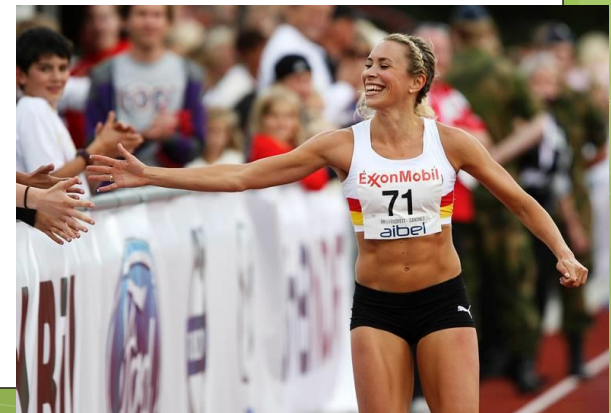
#ALERT

Reference

By Ekstrand, Waldén & Häggglund, Brit J Sports Med, January 2016

Tydelighet i mål også idrettslige(2005)

- 50/50% sjanse for å komme til VM 2009
- God nok for EM finale 2010
- Blant de 6 beste i VM 2011
- Medalje OL 2012
 - Er vi langsiktige nok?
 1. slutter pga skader
 2. reskader
 - Målsetting mht skadefrie uker



Treningsrytmer/ Periodisering

- Fra år til år og gjennom året
- I løpet av uka
- Tilpasset de kvalitetene i treninga som er prioritert
- Tilpasset det å komme i toppform når de viktigste konkurransene kommer
- Gjennom året for å unngå skader
 - Hva med unge utøvere?
 - Mengde vs intensitet?



Et innblikk i treningsfilosofi!

Trening du presterer bedre av

Trening du sannsynligvis blir bedre av og bør gjøre

Trening som er en forutsetning for å kunne trene det mere spesifikke

Trening du presterer dårligere av

Innblikk 2



- Er dette en bra trening nå?
 - Hvilke treningskvaliteter kan kombineres og hvilke mengder og på hvilke tidspunkt!
 - Ofte slår gode treninger hverandre i hjel!
 - Rytme i løpet av uka og i forhold til kvaliteter
 - Minimalisere skaderisiko vs øvelsesutvalg
 - Hvilke konsekvenser får dette mht hamstringsskader?

Innblikk 3

- Antall økter, 2-3 per dag, 14 per uke
- Opptil 12 timers søvn i døgnet
- Ernæring
- Dexa og vekt
- Sko og såler





Oppsummering :

- Tenk langsiktig
- Tenk helhetlig
- Jobb grundig med mål og konsekvenser av disse
- Gi utøveren innsikt i sykdom og skadeproblematikk
- Bygg nettverk og skap gode team
- Følg med i utviklingen og forny deg
 - Hva tror vi om fremtiden?

Risiko

- Tidligere skade (2-4 x) økt risk for ny skade
- Høy treningsbelastning
 - Intensitet
- **Trener og utøver som nøkkelen til å unngå skader**

Krav til teamet rundt en topputøver

- Rolleforståelse
- Kommunikasjon trener og utøver
- Tilgjengelighet
- Kunnskap

