

Skadesforebyggende træningsprogram til knæ og ankler

1. **Lunges:** Stå med samlet ben og hænderne ned langs siden. Gå et stort skridt frem, og kom langt ned i benet (men ikke under 90 grader i knæet). Det er vigtigt IKKE at få knæet ud over foden, da det kan overbelaste knæet. Kom tilbage til udgangsposition, og gør nu samme øvelse med det andet ben. Gentag øvelsen 10x3.



2. **Nordic hamstring:** Sid på knæene, mens din makker fikserer underbenene. Læn dig fremover og hold igen, mens du langsomt sænker dig ned med strakt hofte. Tag fra med hænderne og løft dig op igen. Øvelsen gentages 5x3. Kan evt. udføres med vægte.



3. **Nordic hamstring - variation:** Liggende på gulv. Elastik er rundt om ribbe og ankel eller begge ankler - det ene ben bøjes bagud. 20 kontraktioner for hvert ben.



4. **Squat:** Stå oprejst med benene i en skulderbreddes afstand. Gå ned i knæ, mens du skyder bagdelen tilbage og løfter armene strakt skråt opad for at holde balancen. Gå langsomt op og ned - uden at miste balancen. Undgå at skubbe knæene længere frem end tærne. Gentages 10x3. Kan evt. udføres med vægte.



5. **Vippebræt:**

B1: Stå med parallelle fødder på brættet. Hold balancen, og undgå at falde ned fra brættet.

B2: Stå med parallelle fødder så bredt som muligt på brættet. Træd kanten ned i en jævn bevægelse. Kør begge veje rundt.

B3: Stå med parallelle fødder så bredt som muligt på brættet. Vip brættet fra side til side samt frem og tilbage. Hver øvelse udføres 1x1 minut.



B1



B2



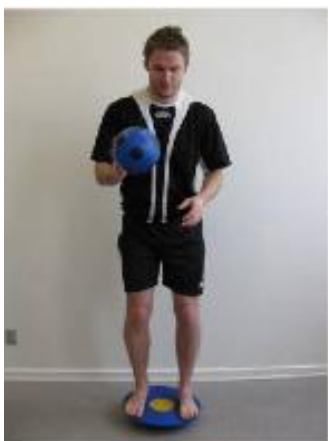
B3

6. Vippebræt:

B1: Stå med parallelle fødder på brættet. Spil bold med en hjælper eller op ad en væg, mens du holder balancen.

B2: Stå på ét ben med foden placeret midt på vippebrættet. Forsøg at holde brættet vandret.

B3: Stå med parallelle fødder på brættet. Bøj langsomt ned i knæ og op igen. For at øge sværhedsgraden kan du lukke øjnene. Hver øvelse udføres 1x1 minut.



B1



B2



B3

7. Stort vippebræt (BOSU)

B1: Stå med parallelle fødder på brættet. Bøj langsomt ned i knæ og op igen.

B2: Stå med parallelle fødder på brættet. Spil bold med en hjælper eller op ad en væg, mens du holder balancen. Hver øvelse udføres 1x1 minut.



B1



B2

8. Stort vippebræt (BOSU - blå del opad)

B1: Hop og land med samlede ben på vippebræt - front.

B2: Hop og land med samlede ben på vippebræt - sidelæns. Hver øvelse udføres i 1 minut.



9. Hop-stop (grib balancen)

B1: Stå på balancepude med et ben. Spil bold med en hjælper eller op ad en væg, mens du holder balancen.

B2: Hinkerude - hop-hop-stå; skiftevis et ben og samlede ben. Hver øvelse udføres i 1 minut.



B1



B2

10. Sideudfald

B1: Stå med samlet ben og hænderne ind foran kroppen. Gå et stort skridt til siden, og kom langt ned i benet. Det er vigtigt **IKKE** at få knæet ud over foden og **IKKE** at have en knævinkel under 90 grader, da det kan overbelaste knæet. Kom tilbage til udgangspositionen, og gør nu samme øvelse med det andet ben. Gentag øvelsen 10x3.

B2: Som ovenstående, men udført som en skøjtebevægelse med gulvtæppe/glidemåtte under den ene fod. Gentag øvelsen 10x3.

B3: Skøjteøvelse med gulvtæppe/glidemåtte under begge fødder.



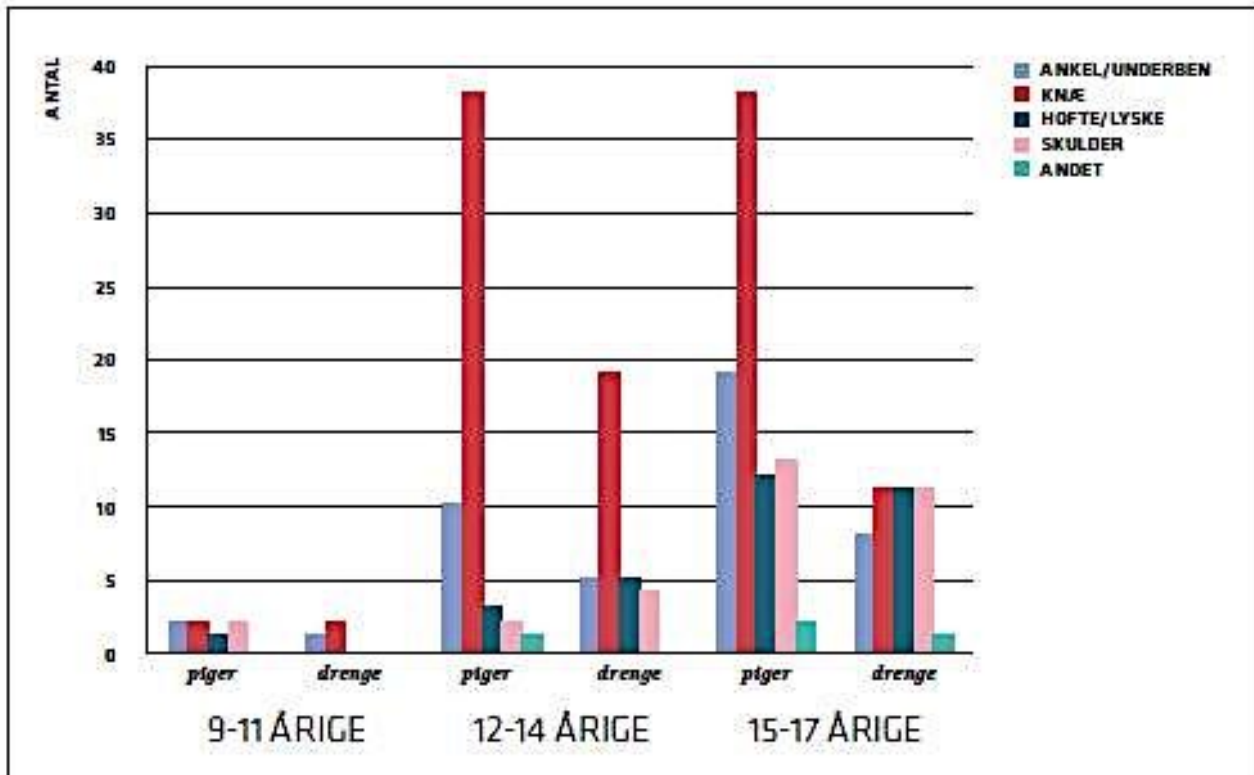
B1



B2

Idrætsrelaterende overbelastningsskader hos børn/unge

IDRÆTSRELATEREDE OVERBELASTNINGSSKADER HOS BØRN OG UNGE



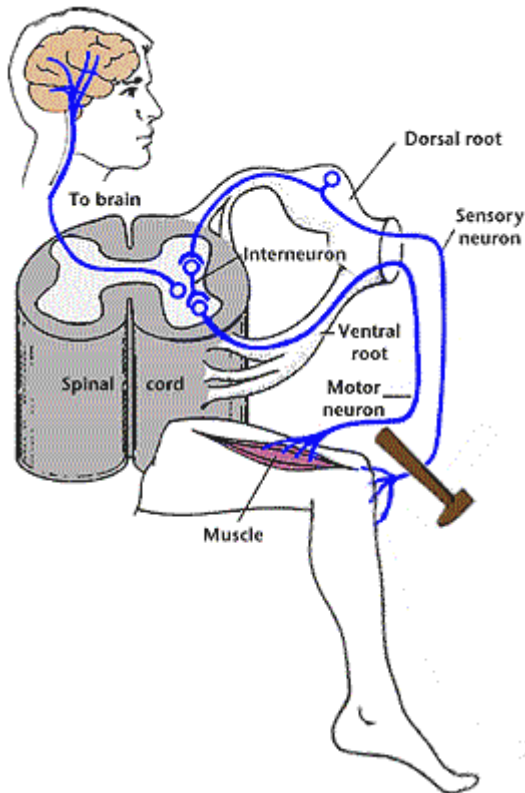
Figur 1. Skadestyper set på Idrætsmedicinsk Klinik, Bispebjerg Hospital 2011-2014 (1. halvår) fordelt på alder og køn.

Skadestyper set på Idrætsmedicinsk Klinik, Bispebjerg Hospital 2011-2014(1.halvår) fordelt på alder og køn.

Baggrund: ”Børn er mest udsatte for skader i 12-14 års alderen. Dette mener vi bl.a. kan skyldes, at de i denne alder befinder sig i vækstspurten. Vækstspurten kan påvirke deres krop på forskellige måder fx kroppens styrke, koordination og balance. Derudover er det ofte på dette tidspunkt, at den organiserede idræt bliver mere seriøs og børnene er derfor mere udsatte for skader i forbindelse med kamp og træning. Distorsioner er hos begge køn den mest udbredte skade, som specielt opstår ved diverse boldspil. Derefter kommer læsioner på muskler og sener, frakturer, sår, hudafskrabninger og hjernerystelser.”

Ovenstående citat er fra side 5 i Johanne Birkebæk Nielsen, Sara Neerfeldt og Louise Nielsen: ”Skader, overvægt og børn”, UCL Fysioterapeut 2010 - http://fysio.dk/Upload/Bachelor/2010/Odense/b%C3%B8rn_skader_overv%C3%A6gt_jan_2010_pdf.pdf.

Formål: At nedsætte risikoen for led- og muskelskader ved at forbedre samspillet mellem muskler, sener, ledbånd, nerver og hjerne (den myotatiske refleks).



Projekt: Ved et stort dansk forskningsprojekt fra Institut for Idræt og Sundhed på Syddansk Universitet og Hvidovre Hospital har forskere over en årrække arbejdet på at kortlægge, hvilke grunde der er til, at nogle pådrager sig korsbåndsskader, mens andre i mindre grad er udsatte for skader i knæet. De spillere, der ikke er i stand til at aktivere baglårsmusklerne på indersiden af benet, har stor risiko for at pådrage sig korsbåndsskader. De spillere, der er i stand til at aktivere disse muskler, har omvendt meget lav risiko for at pådrage sig en skade på det forreste korsbånd. Ifølge projektleder Mette K. Zebis, DBU/Team Danmark.

Perspektiverende litteratur - Jesper Løvind: Fysiske forandringer hos fodbold drenge, DBU 2014 -

http://www.dbu.dk/uddannelse_og_traening/traeneruddannelse/TraenerLounge/Undersoegelser/Fysiske_forandringer_hos_fodbold drenge