



Screening og forebyggelse af skulderskader blandt unge håndboldspillere

Resultat-uddrag fra en videnskabelig artikel som er accepteret i tidsskriftet *British Journal of Sports Medicine*, 2017; 51(4):231-37.

Handball load and shoulder injury rate: a 31-week cohort study of 679 elite youth handball players - af Merete Møller og kollegaer, 2017.

Formål

At undersøge om en øgning i håndbold load (træning samt spilletid) er associeret med en øgning i forekomsten af skulderskader. Dette sat op imod et mindre eller lidt øget træningsload. Samt om denne øgning i skulderskader er påvirkelig af skulderkontrol, isometrisk skulderstyrke eller skulder leddets bevægelsesudslag.

Konklusion

Man fandt at mængden af skulderskader i eliteungdomsspillere (14-18 år) var mere end fordoblet i ugen efter en øgning i håndbold load på 60%, end hvis der kun havde været en lille øgning på mindre end 20% eller slet ingen øgning. Derudover viste undersøgelsen, at hvis man øgede mængden af træning/kamp med 20-60% blev spillere, som havde en nedsat udadrotationsstyrke eller manglende skulderkontrol, mere skadet. Som en sidste ting fandt man via sms, at forekomsten af skulderskader blandt 14-18 årige håndbold spillere var 2,5 gange højere end tidligere rapporteret.

Forskerne udtaler

Stor ugentlig stigning i træningsload i ungdoms håndbold er forbundet med en øget stigning i antal af skulderskader.

Manglende skulderkontrol og nedsat udad-rotations styrke er årsager til, at en håndboldspiller kun kan tåle en vis stigning i håndbold load før en skade sker. Forekomsten af skulderskader i ungdoms håndbold er mere end dobbelt så stor som tidligere rapporteret.



Forbundet udtaler

Sportschef i Danmarks Håndbold Forbund, Morten Henriksen

Resultaterne fra undersøgelsen viser klart og tydeligt at vi står overfor en stor opgave. Vi var vidende om et stort antal skulderskader i Håndbold men, at vi havde så mange indrapporterede skader blandt ungdomsspillere, kommer som en stor overraskelse og at dette fandt sted ved blot en lille øgning af trænings- og kamp load. At nedsat udad-rotations styrke i skulderen samt manglende kontrol af denne var en stor medvirkende faktor til skulderskader anede vi nok. Men at få det bevist så tydeligt er noget vi vil tage aktion på. Dette er nu sket i samarbejde med Dansk Selskab for Sportsfysioterapi. Skudklar skulder. En kampagne indeholdende 8 grundøvelser til styrkelse af skuldermuskulaturen. Primært for de 15-17årige. Materialet er sendt ud til samtlige klubber under DHF.

Team Danmark udtaler

Projektet har været et godt eksempel hvad grundig forskning i samarbejde med forbunds-klubber kan medføre af øget viden omkring skulderskader ved håndboldspillere samt hvordan man indhenter faktisk viden omkring skaderne ved den enkelte atlet på en effektiv måde via sms. Denne viden omkring skademønstrene/årsagerne har vist sig at gælde for næsten alle overhånd sportsgrene og initiativer til at nedsætte/undgå disse skader er blevet implementeret i skadeforebyggende træning af disse forbund.

Fakta

679 håndboldspillere i alderen 14-18 år skulle via sms indrapportere ugentlig omkring deres skader samt hvor mange timer de trænede og spillede kampe. Dette strakte sig over 31 uger. Deres load var delt op i 1. Mere eller mindre øgning end 20%. 2. Øgning mellem 20%-60% og 3. øgning mere en 60% i de forudgående 4 uger.

Undersøgelse/vurdering af de enkeltes spilleres isometriske (statisk muskelarbejde uden ledbevægelse) rotation og abduktions styrke over skulderen samt bevægelighed og skulderkontrol blev testet af fysioterapeuter ved opstart på sæsonen samt halvvejs.