

Pressmeddelande

Ny studie om idrottsskador:

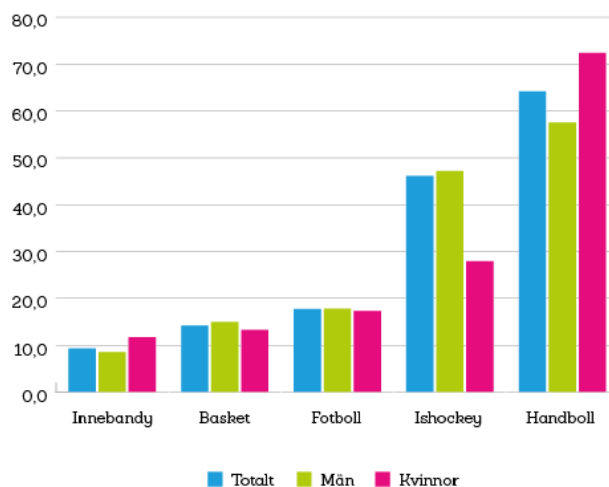
Knäskador vanligast i fyra av fem populära lagidrotter – och störst risk för skador i handboll

I fyra av fem populära lagidrotter dominerar knän bland de skador som leder till bestående besvär. Handbollsspelare löper störst risk att skada sig. Det visar en ny studie* av akuta skador inom fotboll, innebandy, handboll, basket och ishockey baserad på Folksams unika idrottsskadedatabas. Bästa sättet att förebygga knäskador är särskilda övningar.

Folksams skadestatistik för fotboll, innebandy, handboll, basket och ishockey är tydlig – knäet är den mest utsatta kroppsdel, och får också den största andelen svåra skador som leder till bestående besvär.

Risken att skadas är störst inom handboll som har flest akuta skador per 1 000 licensierade spelare och år. Lägst antal skador per 1 000 spelare har innebandy. Totalt har handboll även störst antal skador som leder till bestående besvär.

Antal skador per 1 000 idrottare och år



– Även om det finns variationer inom de fem idrotterna så är knän mest utsatta för skador som ger bestående besvär. Skadeförebyggande arbete på nationell nivå bör därför fokusera på framför allt knäskador. Det behövs även extra fokus på tand- och ögonskador inom handboll, innebandy och ishockey, säger Malin Åman, idrottsskadeforskare för Folksam och GIH, och ansvarig för studien som gjorts inom forskningssamarbetet.

För manliga handbollsspelare är skador på händer och fingrar vanligast, även om knän ger större andel allvarliga skador. Förvånande är att tänder är lika skadeutsatta i handboll som i ishockey. För kvinnor är tandskador dubbelt så vanligt i handboll jämfört med ishockey.

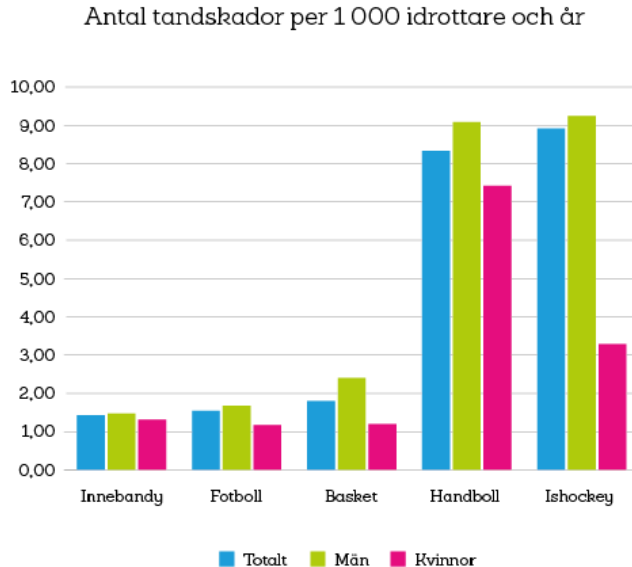
Många tandskador för ishockeyspelare utan galler

För manliga ishockeyspelare är skador på skuldror vanligare än knän när det gäller skador som leder till bestående besvär. Andelen tandskador är ungefär densamma bland unga ishockeyspelare oavsett kön, men från 18 år skiljer det sig avsevärt mellan män och kvinnor.

– Vi kan se att tandskadorna ökar rejält när de manliga ishockeyspelarna tar av sig gallret i 18-årsåldern. Det är mer än en fördubbling av tandskadorna, från färre än tio procent av

Pressmeddelande

skadorna till 27 procent. Här kan man fråga sig om det inte är dags att införa obligatoriskt galler för alla ishockeyspelare oavsett ålder, säger Malin Åman.



– Vi engagerar oss i skadeförebyggande åtgärder och idrottsforskning eftersom vi vet att det varje år är uppskattningsvis 100 000 idrottsutövare som skadas. Vi försäkrar nio av tio idrottare i Sverige och kan se och följa den positiva effekten av skadeförebyggande insatser som gör att man kan fortsätta vara fysiskt aktivt livet ut. Ett bra exempel är träningsprogrammet Knäkontroll** som har visat sig minska skaderisken med upp till 64 procent för unga fotbollstjejer, säger Lena Lindqvist, kundansvarig Folksam Idrott.

* Studien omfattar åren 2006-2013 och bygger på Folksams unika idrottsskadedatabas. Den är del av Malin Åmans doktorandstudier som ingår i forskningssamarbetet mellan Folksam och GIH. Samarbetet inleddes 2012 med syfte att kartlägga idrottsskador och identifiera skadeförebyggande åtgärder.

** Mer om Knäkontroll: www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/knakontroll

Mer om Folksams idrottsforskning: www.folksam.se/idrottsforskning

För ytterligare information:

Malin Åman, idrottsskadeforskare Folksam och GIH, telefon 073-994 73 49

Lena Lindqvist, kundansvarig Folksam Idrott, telefon 070-831 51 81

Louise Ekström, kommunikationsansvarig, GIH, telefon 070-202 85 86

Folksams pressjour, telefon 08-772 66 60

Om Folksam

Folksam är ett kundägt företag. Vi erbjuder försäkringar och pensionssparande. Nästan varannan svensk är försäkrad hos Folksam och vi är en av Sveriges största kapitalförvaltare. Visionen är att våra kunder ska känna sig trygga i en hållbar värld. Läs mer på www.folksam.se

Om GIH

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.