

Skadesforebyggende træning

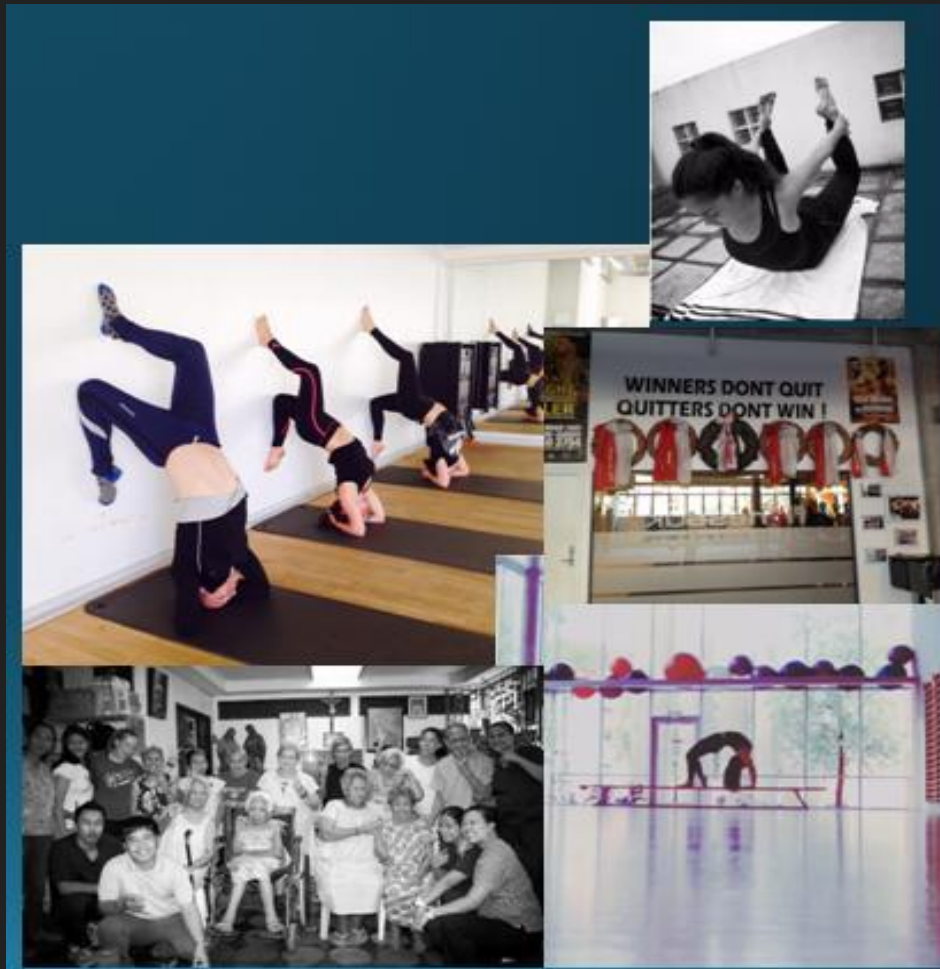
Af: Samantha Sabado (stud.fys)

ØVELSE

1. Gå sammen parvis (2 personer)
2. Person A står som en statue, og skal forsøge ikke at lade sig vælte, når person B skubber forskellige steder på kroppen.

Lidt om mig

- Samantha Sabado
- 28år
- Fysioterapeut studerende
- Fritid: Boksning, yoga og løb
- Arbejde: Frederiksberg hospital, Sundhedsklinikken, FitnessDk, KDM Ironman, Simon Says management og div. events.
- Idrætsfysioterapi



Skadesforebyggende træning

- Baggrund
- Skadesmekanismer
- Være aktive
- Pause
- Principper for styrketræning til børn

Skader i tal



“Update on Artistic Gymnastics”
Overlin et. al (2011)

Amerikansk undersøgelse viser:

- ca.100.000 skader pr. år
- håndled, skulder, ryg, hofte, knæ og ankel
- Piger 6-11år: Overkrop
- Drenge 6-11år: Nakken
- 12-17år: Primært underkrop (Hofte, knæ og ankel)

Typer af skader

Overload

- Akut skade
- Pludseligt opstået
- Smerte, varme, hævelse og rødme



Overuse

- Kommer snigende
- Længere tid
- Smerte efter træning/dage efter



Typiske skader

Overload

- Forstuvning af ankel
- ACL,PCL,MCL,LCL ruptur
- Achilleseneruptur
- Meniskruptur
- Fibersprængninger
- SLAP læssion (læsion på labrum)
- Rotator cuff ruptur
- Fraktur

Overuse

- Fasciitis plantaris
- Akillessene tendinopati
- Jumpers knee/runners knee
- Patellofemoral smertesyndrom
- Impingment
- Tennis/golf albue
- Stressfraktur

Årsager til skader

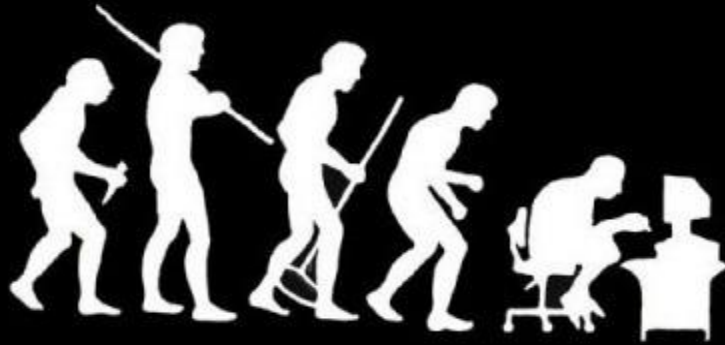


- Træningsfejl
- Underlag
- Ernæring/træthed
- Anatomi (tidligere skader)
- Personlighed
- Biomekanik
- Muskelubalance

Den Amerikanske undersøgelse viste også

	Right side	Left side
Hip flexor strength	Stronger	Weaker
Hip extensors strength	Weaker	Stronger
Core stabilizers strength	Stronger	Weaker
Hamstring flexibility	More flexible	Less flexible
Hip flexor flexibility	Less flexible	More flexible

Andre skadesmekanismer



Something, somewhere went terribly wrong

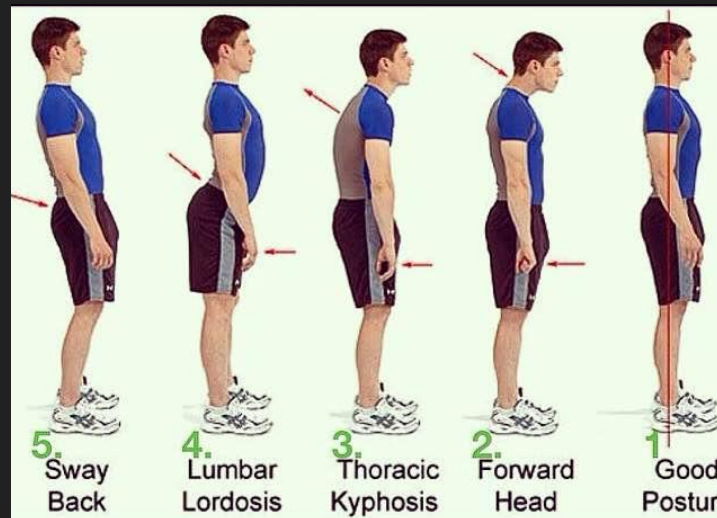
Screening af gymnaster i Arendal



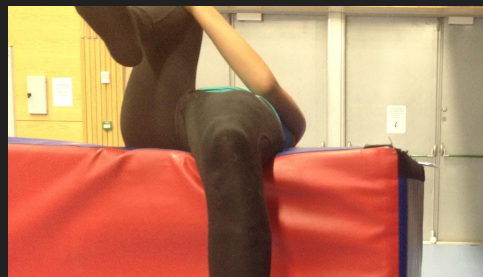
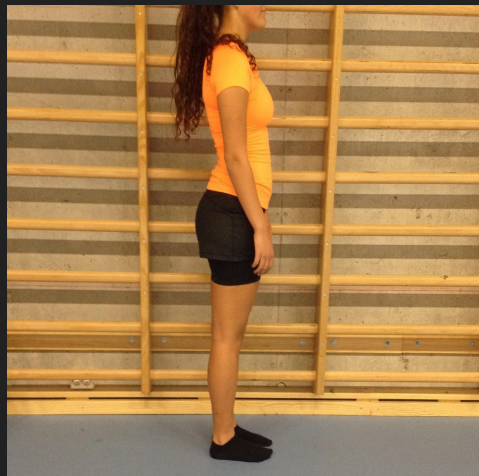
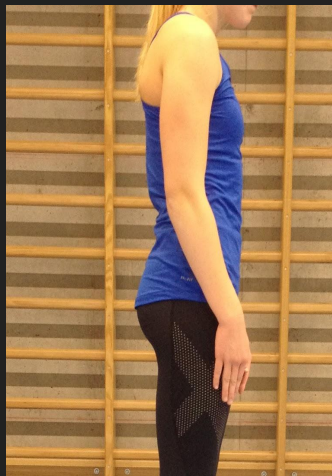
- Holdning
- Mobilitet
- Muskelstyrke test
- Eksplosiv styrke i UE
- Balance
- Knæstabilitet
- Thomas test
- Functional movement screening (FMS)

Screeningerne viste

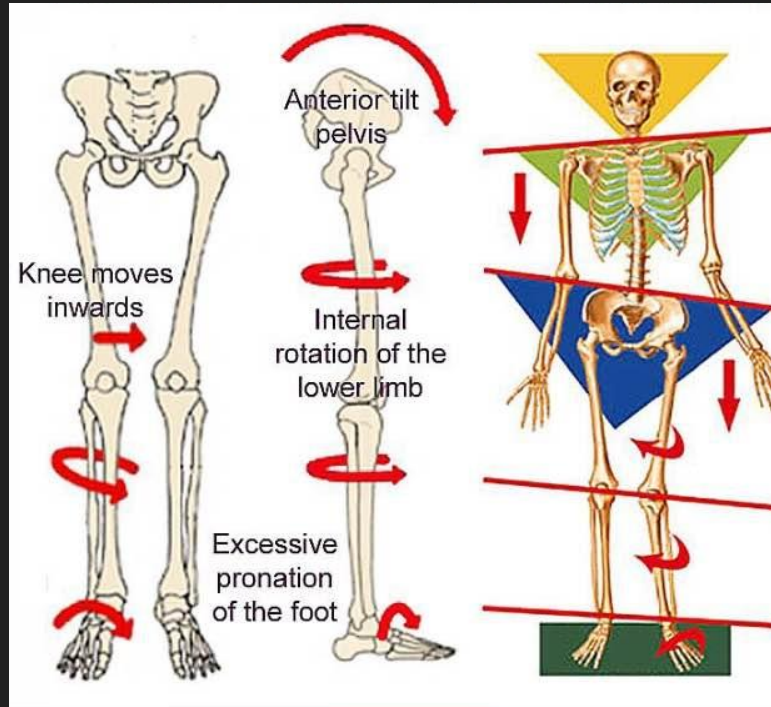
- Kropsbevidsthed
- God proaktiv og reaktiv balance
- Eksplosiv styrke
- Holdning
- Corestabilitet
- Knæstabilitet



Screeningen viste også...



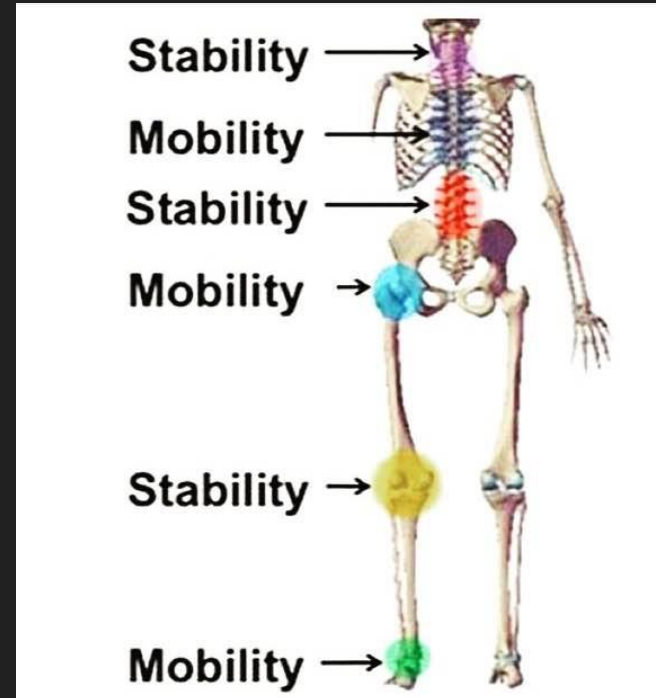
Konsekvensen af dette



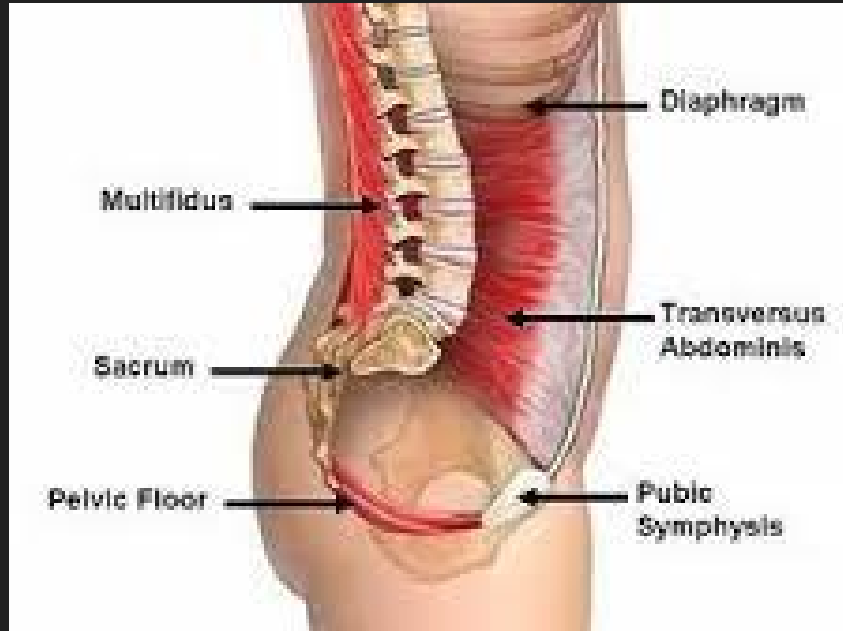
- Malalignment
- Anteriort tilt af pelvis
- Ryghvivler står ikke ovenpå hinanden
- Øget Q vinkel (hofte til knæ)
- Knæleddet belastes skævt
- Ankelleddet belastes skævt
- Kroppen skal bruge flere kræfter på at genoprette sig selv efter landing
- Øget risiko for overuse skader

Forebyggelse af skader

- Screening
- Grundtræning
- Stabilitetstræning/Funktionel styrketræning
- Mobilitet



Kernestabilitet



- (øvelsen) Den sunde kerne
- Bevægelser udspringer fra kropscentrum
- Kropscentrum afspejler vores psyke/sind
- Følelser og sindstilstand kan aflæses i kontakten til kroppens centrum (respiration, glæde, sorg, en god mavefornemmelse)
- Den stærke kerne = den stærke psyke

Evidens

Wilson JD, Dougherty CP, Ireland ML, Davis IM. **Core Stability and its Relationship to Lower Extremity Function and Injury.** *J Am Acad Orthop Surg* 2005; 13: 316-325.

Leetun DT, Ireland ML, Willson JD, Ballantyne BT, Davis IM. **Core Stability Measures as Risk Factors for Lower Extremity Injury in Athletes.** *Med Sci Sport Exer* 2004; 26(6): 926-34.

Symptomer på ringe corestabilitet

- Kropsholdning
- Smerter i lænderyggen
- Nedsat muskelstyrke i andre dele af kroppen

TIME TO GET ACTIVE!!!!

Opvarmning :

Aktivering af coremuskulatur og bækkenbund: Tag en vejtrækning, pust ud, og sug navlen ind mod rygsøjlen, og hold spændingen i 10sek.

Parvis:

- 6 Dages løb
- Planke-bold
- Superman
- Omvendt planke

Oldschool coretræning

**REPETITION IS THE
MOTHER OF SKILL. .**

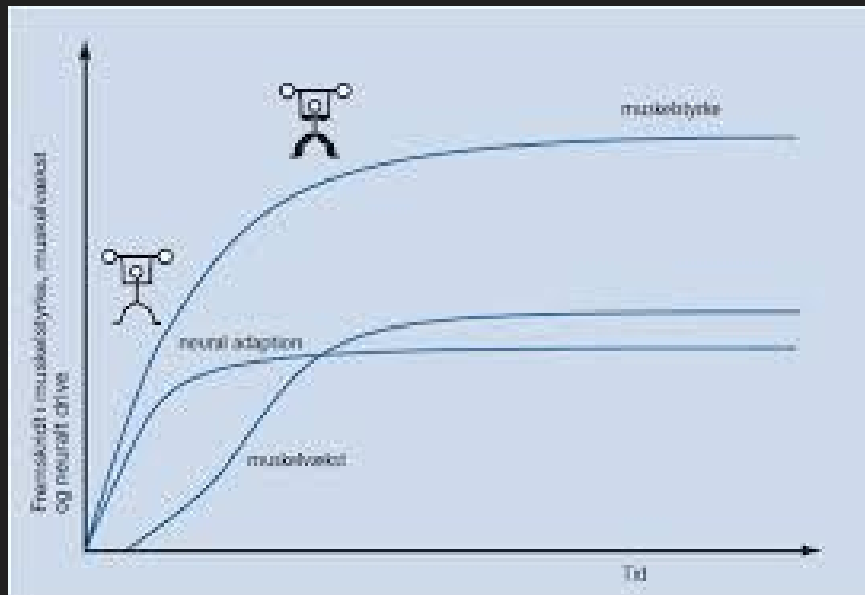
ANTHONY ROBBINS

- 5 høje knæ + front squat jump
- 5 hælsark + back squat jump
- Sit-up med aflevering
- Russian twist med aflevering
- Planke på hinanden
- Side planke med ben løft
- Mountain climber
- Squat pulse
- Planke challenge!!!!

Funktionel styrketræning til børn

- Hvorfor er det vigtigt?
- Ingen evidens for at det er skadeligt
- Børns motoriske færdigheder
- Sjom og legende tilgang
- Tag elementer fra gymnastikken og brug det som træning
- Neuromotorisk træning (mange repetitioner, i forskellige udgangstillinger og lav vægt)

Funktionel styrketræning til børn



- Fase 1 (ca. 3-4mdr): 8-15 rep. med belastning svarende til $> 15rm$
- Fase 2 (4-12mdr): 12 rep. med belastning svarende til 12-15rm
- Fase 3 (+12mdr): Ikke mere end 15 rep. da det kan være demotiverende og kedeligt.

Principper for funktionel styrketræning til børn

- Formål: øge udholdenhed og stabilitet
- Repetition max %: ca. 65-70 % af max. styrke dvs. 12-15rm
- Antal rep: 12-15
- Antal sæt: 3-4
- Pause mellem hvert sæt: 30sek-1min.
- Restitution mellem træning: 2-3 dage
- Altid sikre kvalitet før progression
- Styrketræning er supplement til gymnastikken (alsidighed)
- Brug sund fornuft!!!

The go home message!

- Skader kan forebygges
- Screening pre, midt and post season
- Funktionel styrketræning til børn, skal have fokus på kvalitet i bevægemønstret, og neuromotorisk kontrol
- Coretraining er alpha omega for god kropsholdning
- Stærk kropskerne = Stærk psyke = Bedre gymnaster

Hvis i har yderligere spørgsmål, eller ønsker en workshop er i velkommen til at kontakte mig:

Samanthasabado@gmail.com