Skader og skadeforebygging

Barn og ungdom i idretten

Jonas Bjarnason | Bjarnason Helse
For trenere i Enebakk idrettsforening

Målet for presentasjonen

- Innføring om vanlige skader i barne og ungdomsidretten
- Belastningsstyring i vekst og modning
- Forebygge gjennom god treningspraksis
- Vite når aktivitet må stoppes og utøver vurderes
- Prøve trygg, enkel støtteteiping

Barn er ikke små voksne

- Skjelett, vekstsoner og senefester er under utvikling
- Biologisk modning varierer – også innen samme aldersgruppe
- Vekstspurten kan endre koordinasjon og belastningstoleranse
- Tilpass treningen til individet, ikke bare fødselsåret



Vanlige akutte skader

- Ankelovertråkk og kneskader
- Finger-, håndledd- og albueskader etter fall/kontakt
- Muskelstrekk og kontusjoner
- Hjernerystelse: ta ut av aktivitet ved mistanke
- Hos barn: vurder også brudd og vekstsoneskade
- Luksasjoner: Finger, skulder, kneskål



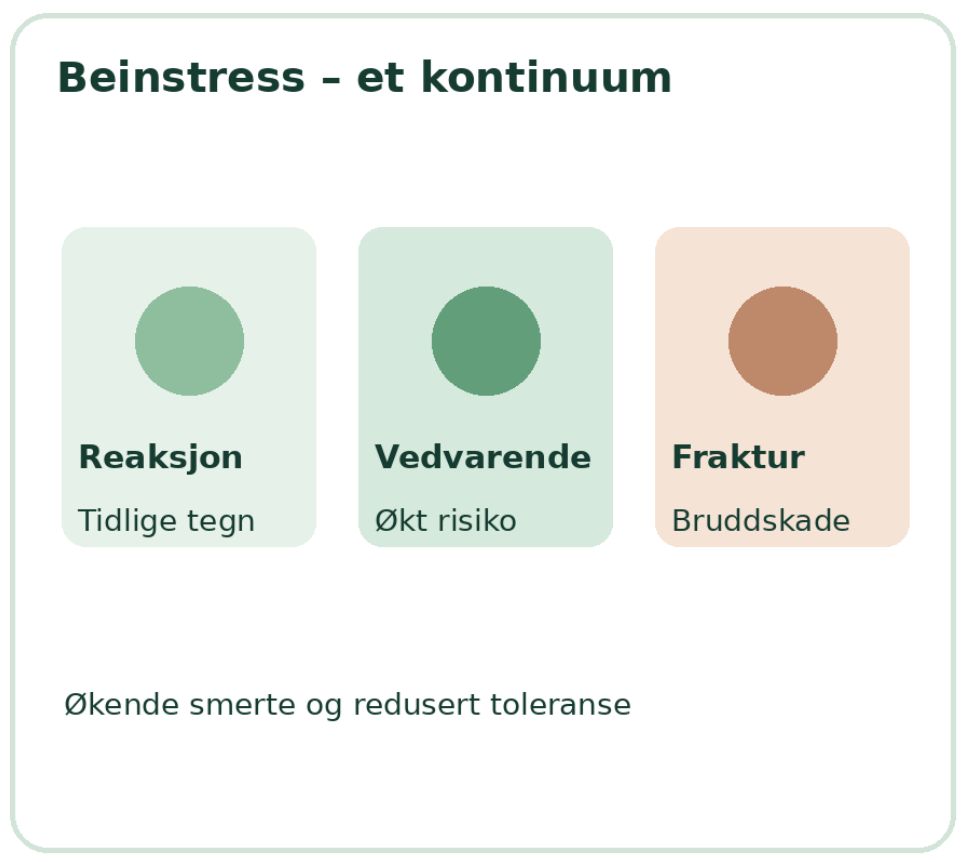
Vanlige belastningsplager

- Osgood-Schlatter: smerte ved tuberositas tibiae
- Severs: hælsmerter ved belastning
- Sinding-Larsen-Johansson: smerter ved nedre patellapol
- Rygg- og håndleddsplager ved repetert belastning
- Symptomer og funksjon styrer videre vurdering



Stressreaksjon → stressfraktur

- Repetert belastning kan overstige skjelettets reparasjonsevne
- Tidlig stressreaksjon kan utvikle seg til stressfraktur
- Typisk: lokal, belastningsrelatert smerte som øker over tid
- Etter hvert kan smerte komme ved gange eller i hvile
- Krever ofte tilnærmet total avlastning

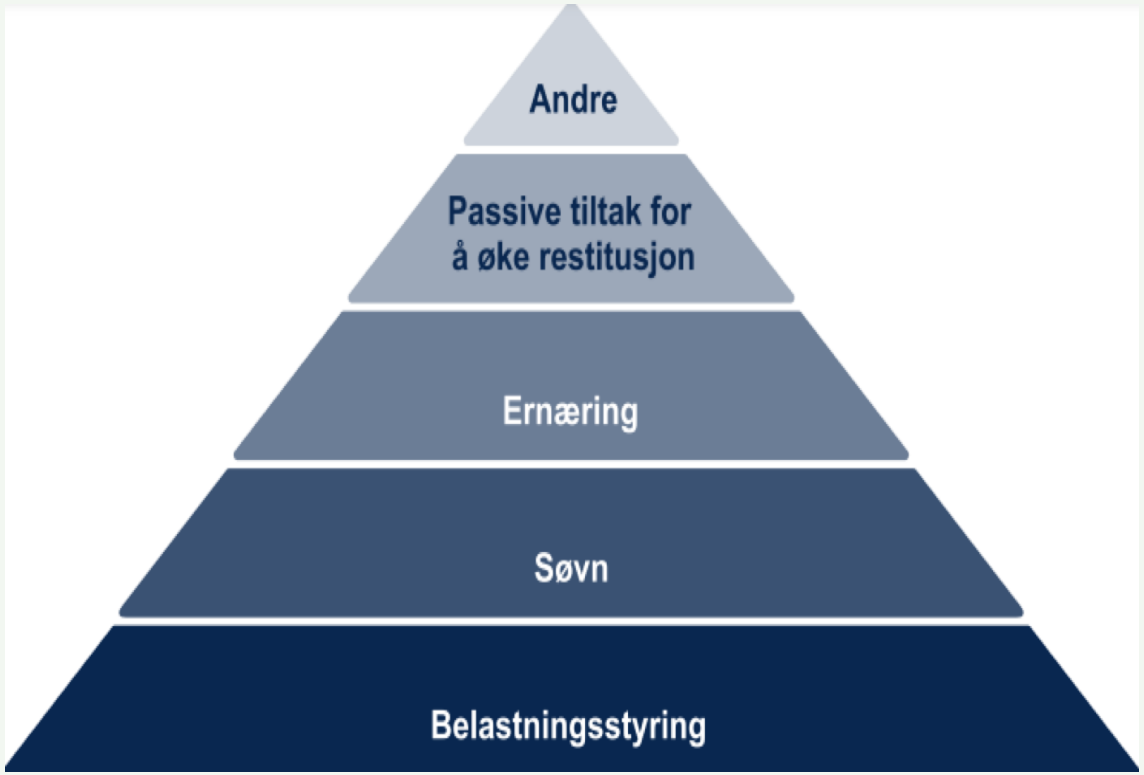


Røde flagg ved mulig beinstresskade

- Fokal benømhet, halting eller smerte ved vanlig gange
- Vedvarende forverring til tross for belastningsreduksjon
- Stans provoserende aktivitet og sørg for medisinsk vurdering
- Bildediagnostikk vurderes av helsepersonell; tidlig røntgen kan være normalt
- REDs: Tegn på REDs er en betydelig økt risikofaktor for stressreaksjoner/frakturer

Belastningsstyring i vekst

- Se på summen av trening, kamper, turneringer og skoleaktivitet
- Unngå brå økninger i mengde og intensitet
- Legg inn variasjon, hvile og tilstrekkelig søvn
- Følg med på smerte, tretthet, humør og prestasjonsendring
- Vurder også energi- og ernæringsmessig tilgjengelighet



Kommuniser med utøveren

- Spør: Hvor gjør det vondt? Når begynte det? Hva provoserer?
- Hvor mye trener du totalt denne uken?
- Har du vokst mye i det siste?
- Påvirkes gange, skole eller søvn?
- Avtal konkret justering og oppfølging – ikke bare «se det an»

Akutt skade: trenerens første tiltak «Peace and love»

- Stopp aktiviteten og unngå bevegesle som øker smerten
- Se etter feilstilling, betydelig hevelse, nevrologiske symptomer
- Ved mistanke om brudd, vekstsoneskade eller hjernerystelse bør helsepersonell kontaktes
- Ved kraftig hode eller nakketraume skal alvorlig skade mistenkes til det motsatte er bevist



Skadeforebygging som fungerer

- Regelmessig oppvarming
- Styrke, balanse og kontroll ved hopp/landing
- Gradvis progresjon og variasjon i belastning
- Teknikk tilpasset idrett og alder
- Et gjennomførbart program er bedre enn et perfekt program som ikke brukes
- Tidlig styrketrening



Trenerens huskeliste

- Se hele barnet – ikke bare skaden
- Spør om totalbelastning og vekst
- Ta gjentatte smerter på alvor
- Tilpass tidlig og følg opp
- Henvis ved røde flagg eller manglende bedring
- Kommunikasjon med foresatte

»Det er bedre å sjekke en gang for mye enn en gang for lite

Spørsmål og diskusjon

Hva er de vanligste skadene dere ser?

Hvordan håndterer dere spillere med vedvarende smerter?

Hvem følger med på totalbelastningen?

Teiping: prinsipper og grenser

- Teiping kan gi kortvarig støtte og trygghet ved utvalgte avklarte skader
- Teip erstatter ikke undersøkelse, rehabilitering eller belastningsstyring
- Ikke teip over feilstilling, sterk smerte eller mistanke om brudd
- Kontroller hud, følelse, sirkulasjon og komfort før/etter
- Fjern teipen ved prikking, nummenhet, fargeendring eller økende smerte

Praktisk 1: Ankelovertråkk

- Vis anker, stigbøyler og halvt 8 tall med rigid sportsteip
- Demonstrer nøytral ankelstilling og jevnt drag
- Deltakerne øver i par
- Kontroller funksjon og sirkulasjon etterpå



Praktisk 2: Tommel/Fingre

- Kun ved avklart, stabil tilstand
- Vis enkel begrensning av smertefull ytterstilling
- Unngå for stram sirkulær teip
- Buddy-teip ved avklart, stabil fingerskade
- Øver i par



Praktisk 4: Albue

- Drøft når støtte kan være aktuelt etter vurdering
- Ikke forsøk å stabilisere mulig luksasjon eller brudd med teip
- Vis skånsom støtte uten sirkulær kompresjon
- Prioriter henvisning ved traume, hevelse eller bevegelsestap



Kilder og videre lesning

- Skadefri.no – skadeforebyggende øvelser og trenerressurser
- IOC-konsensus om ungdomsidrett og belastningsstyring
- BJSM: PEACE & LOVE ved bløtvevsskader
- Olympiatoppen

Jonas Bjarnason · Bjarnason Helse · Enebakk idrettsforening