

SÅDAN UNDGÅR DU SKADER I FODBOLD



FODBOLD ER EN IDRÆTSGREN MED MANGE SKADER

For mange skader! Mange af disse skader kunne nemlig nemt være undgået. Norsk skadestatistik på eliteniveau viser, at der i gennemsnit er én spiller pr. kamp som pådrager sig en skade sådan, at han eller hun ikke kan træne eller spille fodbold dagen efter, og risikoen er omtrent lige høj i den norske Toppserie som i Tippeligaen.

Hos yngre spillere er der færre skader end hos voksne, men selv blandt 16-årige pigespillere er der 3-4 spillere som pådrager sig alvorlige skader hver sæson.

Benene er de mest udsatte.

Uanset alder og spileniveau er det benene som er mest udsat; skadesbilledet domineres af muskelskader i lår og lyske og ledbåndsskader i ankel og knæ. Alle disse skader kan føre til langvarige afbræk fra fodbold, ofte i mere end 3-4 uger. Hovedskader er mere sjældne, men er en bekymring eftersom gentagne hjernerystelser kan give alvorlige skader på lang sigt.

Blandt unge fodboldpiger udgør knæ- og ankelskader mere end halvdelen af alle skader, og det ser ud til at piger har en højere risiko for sådanne skader. Særlig gælder det de frygtede forreste korsbåndsskader, som fører til lange skades-afbræk (oftest op til 12 måneder).

Disse skader giver også en betydelig øget risiko for slidgigt i knæet efter 15-20 år, selv om de behandles efter alle kunstens regler med kirurgi og/eller genoptræning hos en fysioterapeut. Det er derfor blandt de skadetyper vi satser allermost på at forebygge.

Hos drenge er muskelskader i lår og lyske hyppigere end hos piger.

Selv om sådanne skader sjældent udgør et problem efter at fodboldkarrieren er ovre, giver de ofte et langt fravær fra kamp og træning.

De fører også til en betydelig øget risiko for gentagne skader samme sted, og det er ikke få udøvere som har fået karrieren ødelagt af det som i første omgang måske blev betragtet som en "uskyldig" muskelskade.

Skader kan undgås med korrekt træning

Med specifikke programmer, baseret på balance-, spændst- og styrkeøvelser kan mange af disse skader undgås. Indlagt i opvarmningen, kan du få en god start på fodboldtræningen.



Øvelserne som du finder på disse sider, er med til at gøre dig til en bedre spiller og bør blive en helt naturlig del af opvarmningen til hver træning og kamp.

Du finder her eksempler på [enkle løbeøvelser](#), men også mere komplette opvarmningsprogrammer.

Fald/hoptest

Før du går i gang med vore træningsprogrammer bør du først gennemgå [Fald/hop-testen](#), en enkel test som alle udøvere bør gå igennem for at sikre rigtig udførelse af øvelserne i alle træningsprogrammer. Samtidig kan denne test bidrage til at "fange" nogle udøvere som trænger til speciel opmærksomhed i trænings-sammenhæng i forhold til balance-, koordinations- og styrkeøvelser for at undgå knæ- og ankelskader.

Struktureret opvarmning

Er du træner eller spiller du selv på et ungdomshold anbefaler vi at du ser nærmere på træningsprogrammet ["Undgå skader i benene"](#), som er et komplet opvarmningsprogram – og ikke kun for unge fodboldspillere. Med dette program kan hver anden knæ- og ankelskade undgås på dit hold.

Træning for lyske og ankel

Et stræk i lyskemuskulaturen kan give langvarige smerter og gentagne skader. ["Undgå lyskeskader"](#) er et program lavet for at behandle og forebygge lyskestræk. Med dette program blive muskulaturen på indersiden af lårene gradvist varmet op før maksimal aktivitet og brugt over tid vil det give øget styrke og mindske risiko for skader.

Har du haft et lyskestræk tidligere, skal dette program være en naturlig del af din træning.

Ønsker du at se specielt på øvelser som kan bruges for at reducere risikoen for ankelskader finder du en række varierede øvelser ved at klikke på linket ["Undgå ankelskader"](#). Og har du haft en eller flere ankelforstuvninger tidligere, vil det være klogt at indføre disse øvelser som en fast del af træningen.