**NY KUNSKAP KAN   
FÖRHINDRA IDROTTSSKADOR**

**Kartläggning och kunskap kring idrottsskador behövs för att kunna förhindra att fler uppstår. Malin Åman har i sin avhandling analyserat förekomsten av akuta skador inom olika idrotter. Underlaget är baserat på de idrottsskador som rapporterats till försäkringsbolaget Folksam rörande licensierade idrottare i alla åldrar och nivåer.   
– Även om jag bara inriktat mig på data från de skador som lett till en anmälan till försäkringsbolaget så visar resultaten att akuta skador inom idrotten är ett problem. Ungefär tio procent av alla anmälda skador leder till bestående besvär för idrottaren och de flesta är under 25 år, säger Malin Åman.**

Att röra på sig varje dag är viktigt för ett hälsosamt liv, men tyvärr kan idrottande även innebära en ökad risk för skador. Det övergripande syftet med avhandlingen har varit att identifiera vilka idrotter som har hög förekomst av akuta skador, de vanligast förekommande och de allvarligaste skadorna.  
– Genom denna kunskap kan vi fokusera på att förhindra kommande skador och olyckor genom att rikta det förebyggande arbetet dit de har bäst effekt, säger Malin Åman.   
  
Som underlag har Malin Åman använts sig av Folksams idrottskadedatabas där ungefär 80 procent av alla idrottsförbund har sina försäkringar. En väsentlig del har varit att identifiera vilka idrotter som har flest rapporterade skador bland 35 olika idrotter. I denna studie ingick totalt 1,1 miljoner licensierade idrottare i olika åldrar. Det förbund som haft flest rapporterade olycksfall är SVEMO som står för Svenska motorcykel och snöskoterförbundet. Därefter följer handboll, skridskoåkning, ishockey och brottning.   
– Idrottare inom motorcykelsporter löper så mycket som tolv gånger större risk att skada sig jämfört med den genomsnittliga skadefrekvensen inom idrotten. Den höga skadeförekomsten gäller framför allt invaliditetsskador för både kvinnliga och manliga motorcykelförare. Här finns ett stort behov av skadeförebyggande insatser, säger Malin Åman.

Avhandlingen har även undersökt var på kroppen de vanligaste skador inträffar i basket, fotboll, ishockey, innebandy, handboll, motorcykel- och bilsporter. Motorsporter och ishockey har flest skador i huvud, nacke, och armar, medan bollidrotter har flest skador i benen. Den vanligaste skadan som leder till bestående men för idrottaren är en knäskada. Genom att följa förekomsten av knäskador före och efter införande av träningsprogrammet "Knäkontroll", som idag genomförs i 21 av 24 fotbollsdistrikt, har det visat sig att knä- och korsbandsskador minskat hos fotbollsspelare i Sverige.  
– Det är första gången en minskning av förekomsten av korsbandsskador har kunnat visas på nationell nivå, säger Malin Åman.

I Sverige har idrotten officiella policyer gällande doping, droger och tobak, men det saknas riktlinjer för hur man ska arbeta med att förebygga skador inom idrotten och vem som har det yttersta ansvaret.  
– Det borde finnas riktlinjer även inom idrotten om hur klubbarna ska arbeta med att bedriva en säker idrott och minska idrottsskadorna. Här är forskningen viktig då riktlinjer ska bygga på en vetenskaplig sammanfattande plattform så att det förebyggande arbetet kan bli så effektivt som möjlig, säger Malin Åman.

Malin Åmans "Acute sports injuries and their possible prevention - an epidemiological study using insurance data" finns att ladda ner från gih.se/disputationMAAM

**För mer information kontakta:**Malin Åman, doktorand GIH, e-post: [malin.aman@gih.se](mailto:malin.aman@gih.se) tel: 073-994 73 49  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se) tel: 070-202 85 86

*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.*