# Knäskador vanligaste skadan i skidbacken

## Varje år skadas cirka 11 400 utförsåkare i våra svenska skidbackar. Knäskador är den vanligaste skadan och står för hälften av alla skador som leder till medicinsk invaliditet.

På sportlovet är det full fart i skidbackarna. Varje år åker drygt två miljoner svenskar utför, men det är också många som drabbas av skador i samband med skidåkningen.

Malin Åman, specialist i idrottsmedicin och doktorand vid GIH, arbetar sedan i höstas på Folksam med att kartlägga idrottsskador med hjälp av Folksams unika idrottsskadedatabas. Malin Åman har analyserat skador orsakade av utförsåkning.

– I dag finns det skydd som förhindrar vissa skador. Det gäller till exempel huvud, handleder och rygg, och dessa skyddar framförallt mot slag. Men mot knäskador, som är den absolut vanligaste skadan, finns inget skydd som har bevisad effekt, säger Malin Åman.

Innan de självutlösande bindningarna kom, bestod skadorna främst av benbrott, men med dagens självutlösande bindningar finns det större risker för vridvåld mot knäet, vilket leder till ledbandsskador. Dessa är egentligen allvarligare än benbrotten eftersom de oftare innebär bestående besvär.

– Vi engagerar oss i det som kunderna bryr sig om genom att synliggöra de vanligaste skadorna man kan råka ut för i slalombacken och hur man kan förebygga dem, säger Lars-Inge Svensson, chef Folksam idrott.

**Fem tips för hur du minskar risken för skador vid utförsåkning**:  
1. Rätt inställda skidbindningar  
2. Överskatta inte din egen förmåga: anpassa hastighet och val av svårighet på backe  
3. Vila när du börjar känna dig trött  
4. Börja träna ben- och bålstyrka i god tid innan skidsemestern   
5. Använd skyddsutrustning (hjälm, ryggplatta och handledsskydd)

Folksam och SLAO (Svenska Liftanläggningars Organisation) har ett mångårigt samarbete i skidsäkerhetsfrågor och har tillsammans utformat utförsåkarförsäkringen, marknadens enda specialförsäkring för utförsåkare. Försäkringen gäller i alla SLAO-anläggningar i Sverige.

**Statistik från Socialstyrelsens Injury Database (IDB) Sverige, 2010.  
  
För mer information kontakta:**Malin Åman, specialist i idrottsmedicin, doktorand vid GIH, tel 0739-94 73 49  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, tel 08-120 537 11 eller 070-202 85 86  
Lars-Inge Svensson, chef Folksam idrott, tel 0708-31 52 17  
Andreas Jerat, presschef Folksam, tel 0708-31 58 01

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, vid Stockholms Stadion är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare och hälsopedagoger. Inom GIH bedrivs också avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På Gymnastik- och idrottshögskolan arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter. Under 2013 firas att GIH har varit verksam i 200 år med olika aktiviteter, föreläsningar, seminarier och en jubileumstillställning i Stadshuset inför årsdagen den 5 maj.   
  
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. Vår vision är att människor ska känna sig trygga i en hållbar värld. Läs mer på* [*www.folksam.se*](http://www.folksam.se/)