# *Ny studie om idrottsskador:*

# KNÄSKADOR VANLIGAST I FYRA AV FEM POPULÄRA LAGIDROTTER

**I fyra av fem populära lagidrotter dominerar knän som den mest skadade kroppsdelen med bestående besvär. Handbollsspelare löper störst risk att skada sig. Det visar en ny studie av Malin Åman, doktorand vid GIH, om akuta skador inom fotboll, innebandy, handboll, basket och ishockey. Studien är baserad på Folksams idrottsskadedatabas.**Risken att skadas är störst inom handboll som har flest akuta skador per 1 000 licensierade spelare och år. Lägst antal skador per 1 000 spelare har innebandy. Totalt har handboll även störst antal skador som leder till bestående besvär.   
– Även om det finns variationer inom de fem idrotterna så är knän mest utsatta för skador som ger bestående besvär. Skadeförebyggande arbete på nationell nivå bör därför fokusera på framför allt knäskador. Det behövs även extra fokus på tand- och ögonskador inom handboll, innebandy och ishockey, säger Malin Åman, doktorand vid GIH och idrottsskadeforskare vid Folksam, ansvarig för studien som gjorts inom forskningssamarbetet.

För manliga handbollsspelare är skador på händer och fingrar vanligast, även om knän ger större andel allvarliga skador. Förvånande är att tänder är lika skadeutsatta i handboll som i ishockey. För kvinnor är tandskador dubbelt så vanligt i handboll jämfört med ishockey. För manliga ishockeyspelare är skador på skuldror vanligare än knän när det gäller skador som leder till bestående besvär. Andelen tandskador är ungefär densamma bland unga ishockeyspelare oavsett kön, men från 18 år skiljer det sig avsevärt mellan män och kvinnor.  
– Vi kan se att tandskadorna ökar rejält när de manliga ishockeyspelarna tar av sig gallret i 18-årsåldern. Det är mer än en fördubbling av tandskadorna, från färre än tio procent av skadorna till 27 procent. Här kan man fråga sig om det inte är dags att införa obligatoriskt galler för alla ishockeyspelare oavsett ålder, säger Malin Åman.

– Genom att få tillgång till denna unika databas ger det oss ny kunskap inom idrottsskador. Det ger framför allt material och grunden till systematisk skadeprevention, säger Karin Larsén, rektor vid GIH.

Mer om Folksams idrottsforskning: [www.folksam.se/idrottsforskning](http://www.folksam.se/idrottsforskning)

**För mer information:**  
Malin Åman, doktorand GIH och idrottsskadeforskare Folksam, telefon 073-994 73 49   
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, telefon: 070-202 85 86  
Lena Lindqvist, kundansvarig Folksam Idrott, telefon 070-831 51 81

*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.*

*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. Visionen är att våra kunder ska känna sig trygga i en hållbar värld. Läs mer på* [*www.folksam.se*](http://www.folksam.se/)