TEAM DANMARK

8 ugers skadesforebyggende træning er ikke nok til at forbedre risikoprofilen for korsbåndsskader hos U13-pigehåndboldspillere

Artikel-resume af videnskabelig artikel; Niels J Nedergaard Jesper Bencke, Jóhanna Egholm, August L. Nielsen, Anke N. Karabanov, Jesper Lundbye-Jensen, Mette K. Zebis. ”An eight-week targeted training intervention did not alter ACL injury risk factors in preadolescent elite female handball players: A randomised controlled trial”, submitted til Translational Sports Medicine.

Formål

Vi har tidligere identificeret fem neuromuskulære og biomekaniske risikofaktorer for at pådrage sig en korsbåndsskade blandt kvindelige boldspillere. I dette randomiserede, kontrollerede studie undersøgte vi effekten af otte ugers specifik skadesforebyggende træning på den neuromuskulære og biomekaniske risikoprofil hos U13-pigehåndboldspillere.

Konklusion

Otte ugers specifik skadesforebyggende træning (2 x 15 minutter om ugen) var ikke tilstrækkeligt til at skabe målbare forbedringer i spillernes risikoprofiler. Studiet viser samtidig, at en stor del af de inkluderede U13-pigehåndboldspillere har en risikoprofil i forhold til én eller flere af de fem neuromuskulære og biomekaniske risikofaktorer for korsbåndsskader (f.eks. lav muskelaktivering af baglåret). Skadesforebyggende træning skal derfor prioriteres i en tidlig alder.

Forskerne udtaler

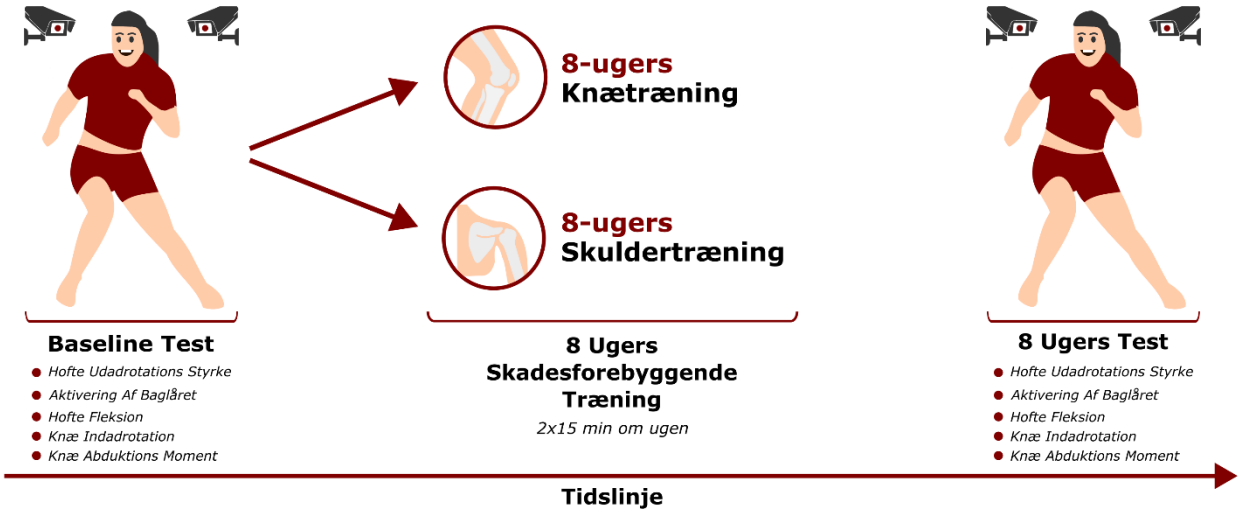
Vi ved efterhånden en del om hvilke faktorer, kvindelige boldspillere bør træne for at mindske risikoen for korsbåndsskader, men hvor meget, hvor længe og i hvilken aldersgruppe der skal trænes for at opnå størst effekt, er fortsat uklart. Vores resultater viser, at otte ugers træning a 2*15 minutter pr. uge ikke forbedrer risikoprofilen hos U13-pigehåndboldspillere. Det er sandsynligt, at det kræver længere tids træning at opnå den ønskede effekt. Vi anbefaler derfor, at skadesforebyggende træning indgår kontinuerligt over hele sæsonen, og ikke begrænses til korte perioder som sæsonopstart eller sommertræning.

[Dato for indmelding]

Team Danmark udtaler

Selvom otte ugers træning ikke var tilstrækkeligt til at forbedre risikofaktorerne for korsbåndsskader hos U13-pigehåndboldspillere, viser studiet vigtigheden af at prioritere skadesforebyggende træning gennem hele sæsonen – fra den tidlige talentudvikling til elite. Dette er helt i tråd med Team Danmarks værdier om at skabe bæredygtige rammer, der sikrer unges udvikling uden unødige risici for skader.

Oversigt over studiedesign



Femogtredive U13-pigehåndboldspillere blev, efter biomekaniske baseline-tests, fordelt ligeligt til 8 ugers skadesforebyggende træning for enten knæ eller skulder. Efter træningsperioden blev spillernes risikoprofiler testet igen for at undersøge effekten af den specifikke træning.

Artikler der danner grundlag for ovenstående.

Niels J Nedergaard Jesper Bencke, Jóhanna Egholm, August L. Nielsen, Anke N. Karabanov, Jesper Lundbye-Jensen, Mette K. Zebis. ”An eight-week targeted training intervention did not alter ACL injury risk factors in preadolescent elite female handball players: A randomised controlled trial”, submitted til Translational Sports Medicine.

[Dato for indmelding]