

STYRKETRÆNING FOREBYGGER SPORTSSKADER

Hver femte aktive dansker har haft en sportsskade inden for det seneste år. Mange af skaderne kunne være forebygget med målrettet styrketræning. Det viser nyt systematisk review.

Af politisk konsulent René Andreasen

Idrætsskader er udbredte. En undersøgelse fra Aarhus Universitet viser, at omkring hver femte idrætsaktive dansker har haft en skade i løbet af det seneste år. Det er særligt mændene, der kommer til skade. Samtidig er skadesrisikoen højest for personer, som dyrker fodbold og håndbold.ⁱ

Heldigvis er det muligt at forebygge mange af skaderne. Det viser et nyt systematisk reviewⁱⁱ, som er gennemført i et samarbejde mellem to danske forskere og den forhenværende fysioterapeut og læge for det norske fodboldlandshold.

Ifølge reviewet kan styrketræningen mere end halvere risikoen for sportsskader.

Stor effekt

Forskerne bag det systematiske review har undersøgt, hvad den eksisterende forskning siger om styrketræningens potentiale i forebyggelsen af sportsskader. De identificerede seks RCT-studier og den entydige konklusion i studierne er, at styrketræning forebygger skader.

I tre studier var der fokus på styrketræning af husemuskulaturen med det formål at forebygge akutte skader hos fodboldspillere.ⁱⁱⁱ Resultaterne af disse tre studier var samstemmende, at styrketræningen havde en signifikant og forebyggende effekt. De fodboldspillere, som havde deltaget i styrketræningen oplevede en skadesrisiko, som var omkring halvt så stor som spillerne i kontrolgruppen.



I det fjerde studie var målet med styrketræningen at forebygge overbelastningsskader i knæet blandt værnepligtige.^{iv} Soldaterne gennemførte den mest omfattende styrketræning af de seks studier og opnåede den største effekt. Deres risiko for overbelastningsskader blev reduceret med tre fjerdedele.

I de to sidste studier skulle unge kvindelige fodboldspillere styrketræne for at forebygge akutte knæskader og unge mandlige fodboldspillere styrketræne for at forebygge skader generelt.^v Deltaerne i begge forsøg opnåede en signifikant reduktion i deres skadesrisiko.

Samlet set viser studierne, at styrketræning har en imponerende forebyggende effekt. Det mener Jeppe Bo Lauersen, der er læge på ortopædkirurgisk afdeling på Hvidovre Hospital og en af forfatterne bag det systematiske review:

”En gennemsnitlig reduktion i skader på to tredjedele på tværs af studierne er et af det mest fordelagtige relativ risiko-estimer set blandt moderne medicin eller behandling overhovedet”, siger han.

Jeppe Bo Lauersen mener også, at man med rimelighed kan forvente, at styrketræning vil have en forebyggende effekt i andre sammenhænge end blandt fodboldspillere og værnepligtige, som der ellers er fokus på i de gennemgående artikler:

”Kigger man på grundforskning og idrætsskadeforebyggelsesstudier i et lidt bredere perspektiv, vil jeg argumentere for, at der er kraftige indicier på at målrettet og tilstrækkelig styrketræning rummer et enormt potentiale i forhold til at forebygge en stor del af de hyppigste idrætsskader, indenfor en bred vifte af sportsgrene,” siger han.

Behov for vejledning

Jeppe Bo Lauersen peger samtidig på, at manglende viden, tidsforbrug og kultur kan være blandt barriererne for, at idrætsudøvere inddrager styrketræning som et naturligt led i den øvrige træning.

Han vurderer, at fysioterapeuter kan være med til at sikre, at styrketræningen får en større plads:

”Der forskes aktuelt i strukturelle tilgange og løsninger på disse barrierer, men der kan ikke herske tvivl om, at fysioterapeuter spiller en central rolle i at udbrede viden og vejledning med deres specifikke kliniske erfaring på området,” siger han.

Stort potentiale

Der er god grund til at interessere sig for de positive resultater af styrketræning som skadesforebyggelse. For mange danskere bliver ramt af dem.

Ifølge Idrættens analyseinstitut bliver mere end 700.000 danskere ramt af en sportsskade. Hvert eneste år.

Som det fremgår af tabel 1 er skadesrisikoen blandt de idrætsaktive størst for mændene. I løbet af et år kommer mere end hver fjerde sportsaktive mand til skade, mens det gør sig gældende for hver syvende aktive kvinde.

Tabel 1: Skadesrisiko hos idrætsaktive voksne

| | |
|---------|---------------|
| Alle | 21,5 procent |
| Mænd | 27,4 procent |
| Kvinder | 15,9 procent. |

Kilde: Idrættens analyseinstitut.

Anm: Tallene bygger på en spørgeskemaundersøgelse, hvor deltagerne er blevet bedt om at svare på, om de inden for de seneste 12 måneder har haft en eller flere idrætsskader, som har forhindret dem i at dyrke sport/motion i mindst syv dage og/eller har krævet kontakt til sundhedspersonale.

Udover at skaderne for en stund står i vejen for, at den skadede kan være aktiv, kan de have mere vidtrækkende konsekvenser. Fx har personer, der har fået en knæskade, markant forhøjet risiko for at udvikle knæartrose senere i livet.^{vi}

Og så kan en længerevarende skadespause betyde, at den skadede er inaktiv og dermed får større risiko for livsstilssygdomme end ellers.

Endelig giver sportsskader anledning til behandlingsudgifter i det offentlige. Ifølge Vidensråd for forebyggelse er idrætsskader fx årsag til omkring 100.000 skadestuebesøg om året.

ⁱ Idrætsskader i Danmark 2016, Idrættens Analyseinstitut og RUNSAFE, Aarhus Universitet.

ⁱⁱ Lauersen et al (2018), *Strength training is superior, dose-dependent and safe prevention of acute and overuse sports injuries: a systematic review, qualitative analysis and meta-analysis*, British Journal of sports medicine.

ⁱⁱⁱ Askling et al (2003), *Hamstring injury occurrence in elite soccer players after preseason strength training with eccentric overload*, Scandinavian journal of medicine and science in sports, Van der Horst et al (2015), *The preventive effect of the Nordic hamstring exercise on hamstring injuries in amateur soccer players: a randomized controlled trial*, American Journal of sports medicine og Petersen et al (2011), *Preventive effect of*

eccentric training on acute hamstring injuries in men's soccer: a cluster-randomized controlled trial, American Journal of sports medicine.

^{iv} Coppack et al (2011), *The effects of exercise for the prevention of overuse anterior knee pain: a randomized controlled trial*, American Journal of sports medicine.

^v Waldén et al (2012), *Prevention of acute knee injuries in adolescent female football players: Cluster randomised controlled trial*, British Medical Journal og Zouita et al (2016), *Strength training reduces injury rate in elite young soccer players during one season*, Journal of strength and condition research.

^{vi} Roos et al (2015), *Forebyggelse af skader og sygdomme i muskler og led*, Vidensråd for forebyggelse.