

## **KARTLÄGGNING AV FREKVENSEN SAMT UPPKOMSTEN AV FRÄMRE KORSBANDSSKADOR BLAND KVINNLIGA HANDBOLLSSPELARE I FINLAND**

Bästa handbollsspelare samt föräldrar!

Jag är en fysioterapi studerande från Arcada-Nylands svenska yrkeshögskola och gör mitt examensarbete åt Finlands handbollsförbund.

De främst uppkomna skadorna i handboll är skador på övre och nedre extremiteter (ben/arm). Av dessa har främre korsbandsskador (s.k. ACL-rupturer) den klart längsta rehabiliteringstiden (upp till ett (1) år). Uppehållet från idrotten som skadan för med sig är för många aktiva unga idrottare en väldigt lång tid.

Ämnet jag berör känns särskilt motiverande då jag själv är en aktiv handbollsspelare och också personligen drabbats av en främre korsbandsskada för 3 år sedan och efter rehabilitering sett att man kan komma tillbaka ännu starkare bara man är motiverad och medveten att man kanske måste utveckla/förbättra egenskaper man kanske inte hade före skadan.

Allt fler kvinnliga spelare i åldern 16-30 drabbas av en ACL-ruptur (korsbandsskada) i Finland. Detta kan bero på att den finska handbollen har under de senaste åren satsat mera, så också individuellt spelarna. Ökad spelfrekvens, hårdare matcher i tidigare ålder kan kanske vara en av orsakerna. Ett annat grundläggande problem kan kanske ligga i att förutom fysiologiska svagheter hos spelaren har många spelare inte fått rätt förebyggande träning från ungdomsåren vad gäller hoppteknik, sättet spelaren kommer ner på, fintteknik samt hur en spelare hanterar direkta stötar.

Denna ökande trend tycker jag är väldigt skrämmande och min strävan med detta arbete är att kunna medverka i att utveckla finsk kvinnohandboll genom en grundlig kartläggning på hur många kvinnliga finska handbollsspelare som skadat sig med en främre korsbandsskada samt vad kan vara de främsta orsakerna till att skadan sker. Undersökningen kunde fungera som ett underlag för fortsatt forskning och utveckling av förebyggande åtgärder för handbollsspelare så att man på sikt kunde sänka antalet ACL-rupturer bland de kvinnliga handbollsspelarna i Finland.

För att möjliggöra studien och kunna utveckla kunskapen om ämnet skulle det vara väldigt positivt om alla kvinnliga handbollsspelare i åldern 16-30, aktiva samt icke

aktiva spelare, skulle medverka i undersökningen och svara på det bifogade frågeformuläret (både de som fått korsbandsskada och de som icke drabbats)

Om du är i sagd ålder skulle din åsikt vara väldigt värdefull. Jag hoppas därför att också du känner att detta är en viktig sak och därför tar dig tid och vill medverka i studien som tar ca. 10min.

När man vänligen svarar på enkäten ger man tillstånd till att de givna svaren kan användas i undersökningen. De givna svaren behandlas konfidentiellt(inga namn nämns i texten) enbart av mig och min handledare och används enbart i statistiskt syfte. Nedan hittar du länken som du skall trycka på för att direkt komma till undersökningen.

För att kunna behandla alla givna svar **borde du ha svarat på frågeformuläret senast den 31.08.2014.**

Tack för att du vill medverka och utveckla den finska kvinnohandbollen. Låt oss tillsammans arbeta för att sänka på ACL-rupturerna i Finland!

Carolina Böckelman  
Fysioterapistuderande i Arcada

<http://carohandball.blogspot.fi/>

---

Uppdragsgivare: Finlands handbollsförbund, Päivi Mitrunen tel. 0505557384