

SKADEFRI

Kven er vi?

- Marit Anne Smørdal
- Aud Vassbotten Storøy
- Behandler-nettverket til Skadetelefonen/Idrettens Helsecenter

www.aktivforde.no

Tlf: 46920369



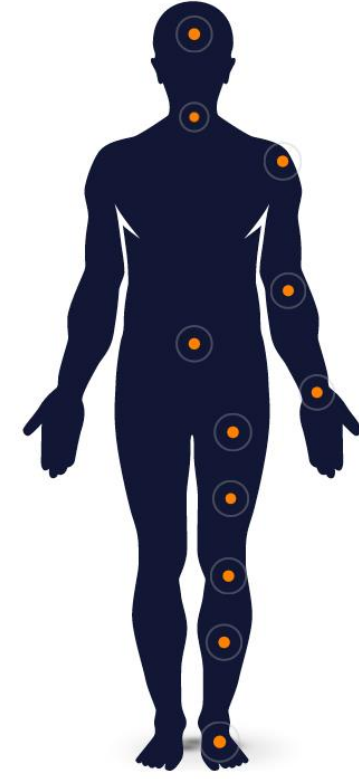
SKADEFRI





BEST
uten skader

VELG IDRETT



NIH NORWEGIAN SCHOOL OF SPORT SCIENCES
Idrettsskadeforskning
NORGES IDRETTSFORBUND



SKADEFRI

50%

av alle idrettsskader
kan forebygges

Hvordan holde meg skadefri?



SKADEFRI

Sykdom og skade hos toppidrettsskole -ungdom

- 43% er til enhver tid syke eller skadet
- 25% hadde så mye plager at de ikke kunne trene normalt



SKADEFRI

Belastningsskader



SKADEFRI


Belastningsskader



SKADEFRI

Vekst og utvikling



 **6**

VISSTE DU AT...

...kronologisk alder og biologisk alder ikke er det samme? Kronologisk alder bestemmes av fødselsdatoen din, mens biologisk alder avhenger av hvor fort du modnes.

SKADEFRI



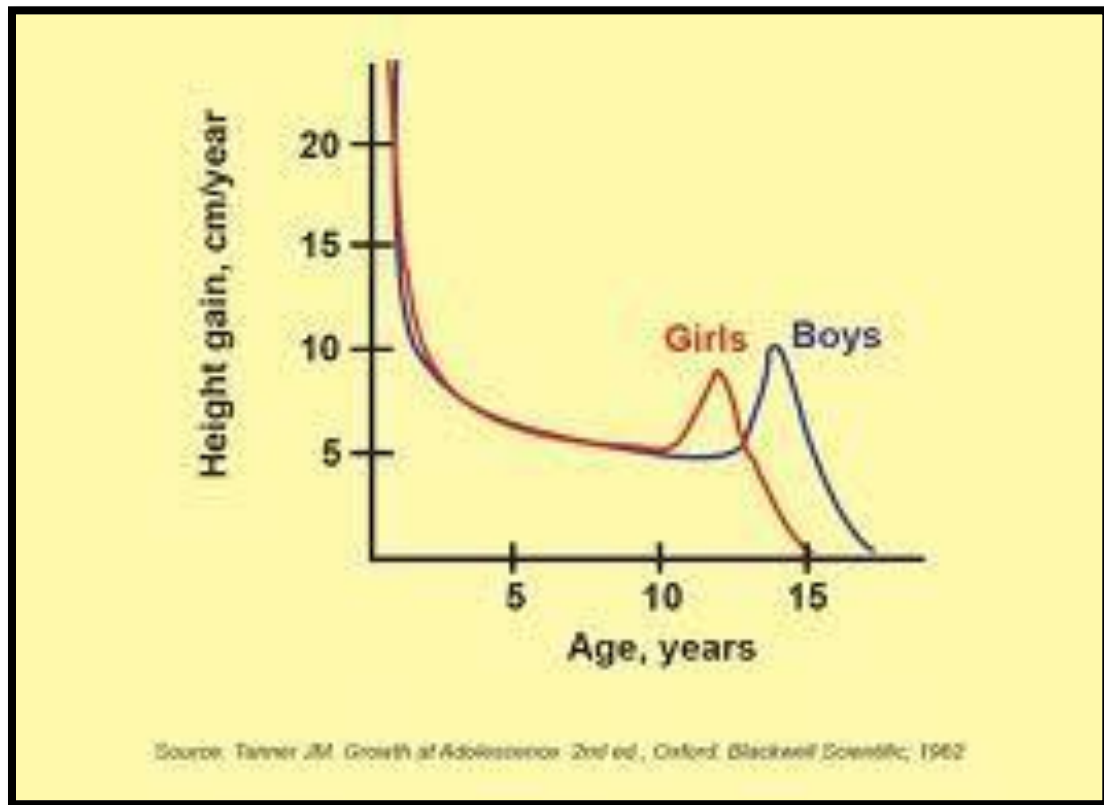
SKADEFRI

**I AM CURRENTLY
UNDER
CONSTRUCTION.
THANK YOU FOR
YOUR PATIENCE.**

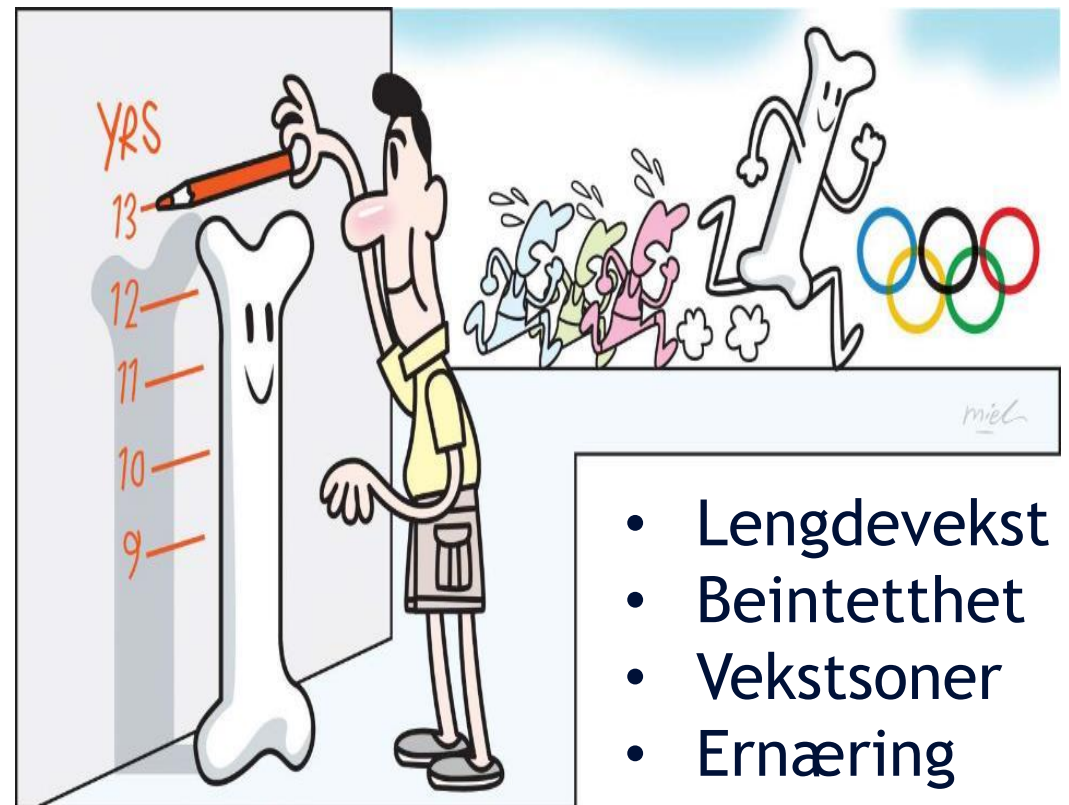
PictureQuotes.com

Puberteten

Vekstspurt



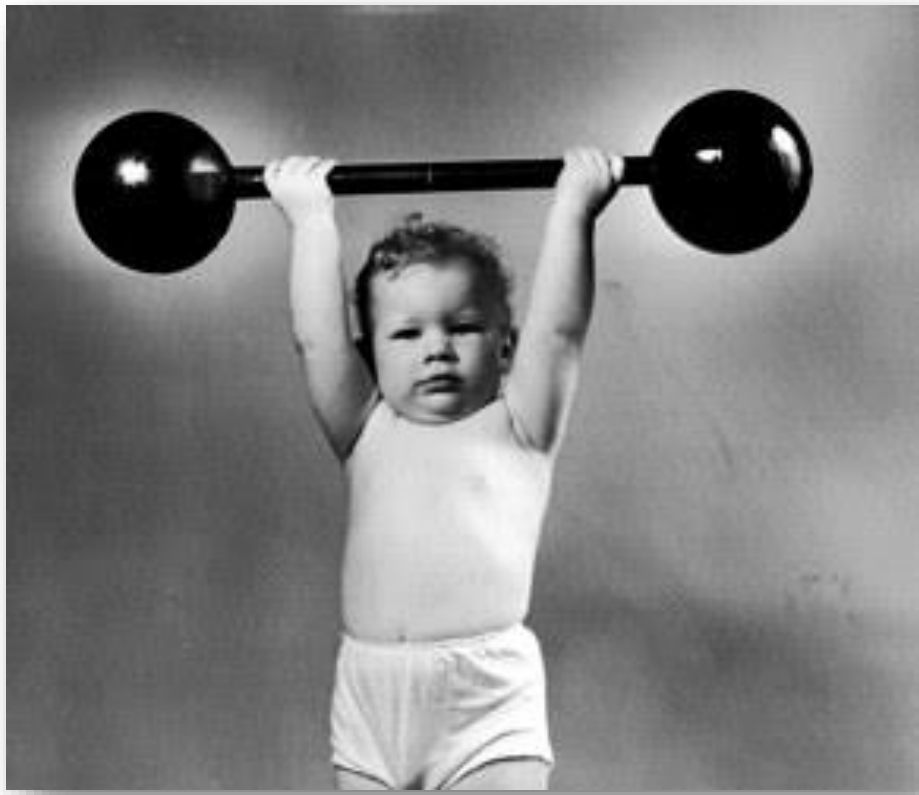
Skjelett



SKADEFRI

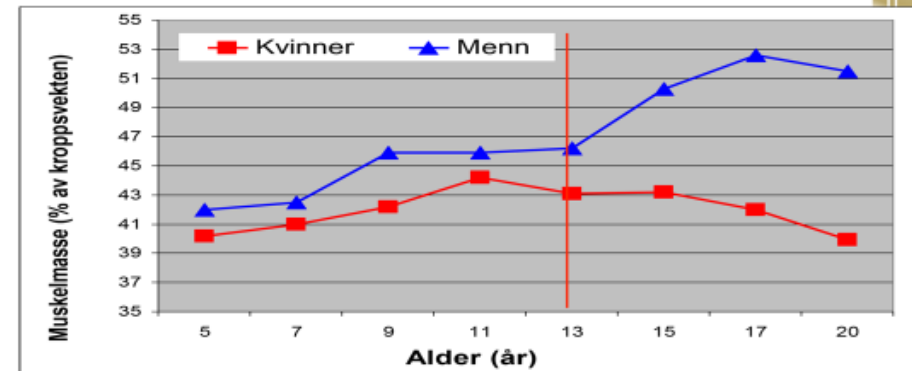
Puberteten

Muskulatur & sener



Muskulatur & sener

Modning og relativ muskelmasse



(Malina, 1988)



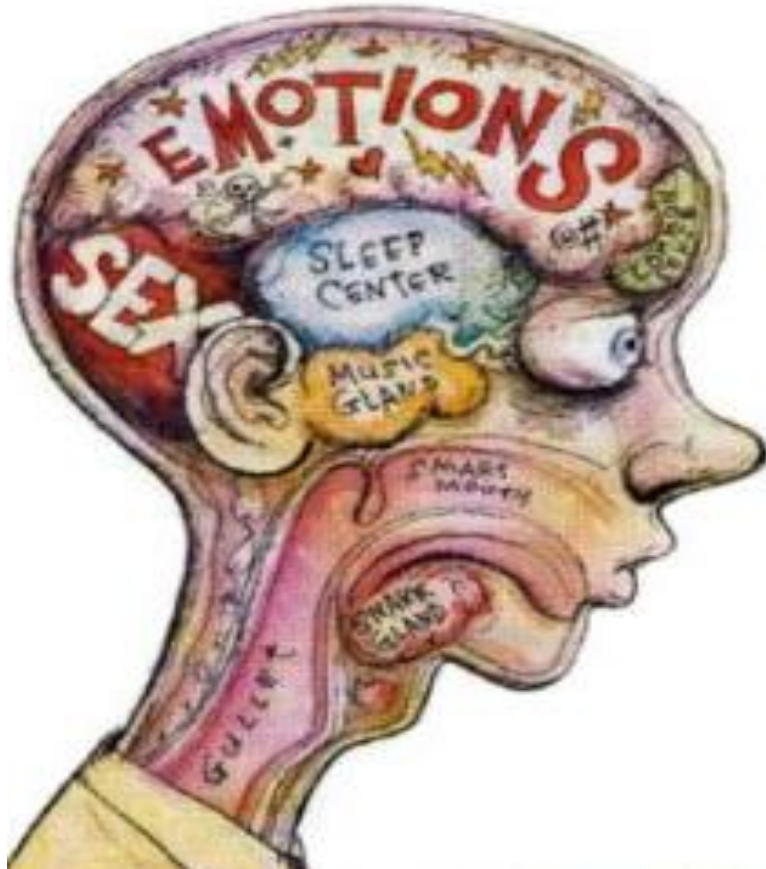
SKADEFRI



SKADEFRI

Puberteten

Hjernen



- Tidlige forandringer
- Sene forandringer



SKADEFRI

Puberteten & mensen

- prestasjon & skaderisiko



- Regelmessig mensen er tegn på en frisk og sunn kropp
- Åpenhet og god kommunikasjon er viktig
- Se og ivareta ungdommene

*Tips !
..logge egen
menstruasjons-
syklus*



SKADEFRI

REDS - Relative energy deficits in sports

- Gjentatte skader/ hyppig sykdom
- Menstruasjonsforstyrrelser/ bortfall
- Lav sexlyst (gutar)
- Humørsvingingar, dårleg humør
- Stagnerande treningsresultat
- Mangelfull restitusjon
- Trøtt til tross for nok søvn
- Avvik på blodprøver (hormon, kolestorol, LDL)

Idrettens helsesenter: « Når energien mangler»



SKADEFRI

REDS - ÅRSAKER

- **For lite inntak av energi i forhold til forbruk/trening**

- *Mykje trening, rask økning i treningsmengde*
- *Lite matlyst*
- *Manglar kunnskap*
- *Fråvær av rutiner*
- *For sunt kosthald Feil fokus (diettar, vekt, utseende)*
- *Mentale og sosiale utfordringar*
Idrettens helsesenter: «Når energien mangler»



Totalbelastning

Trening &
konkurrans

Skole

Venner

SoMe

Trenere

Familie

Reisevei

Mat,
hvile og søvn



© China Foto Press / Barcroft Medi

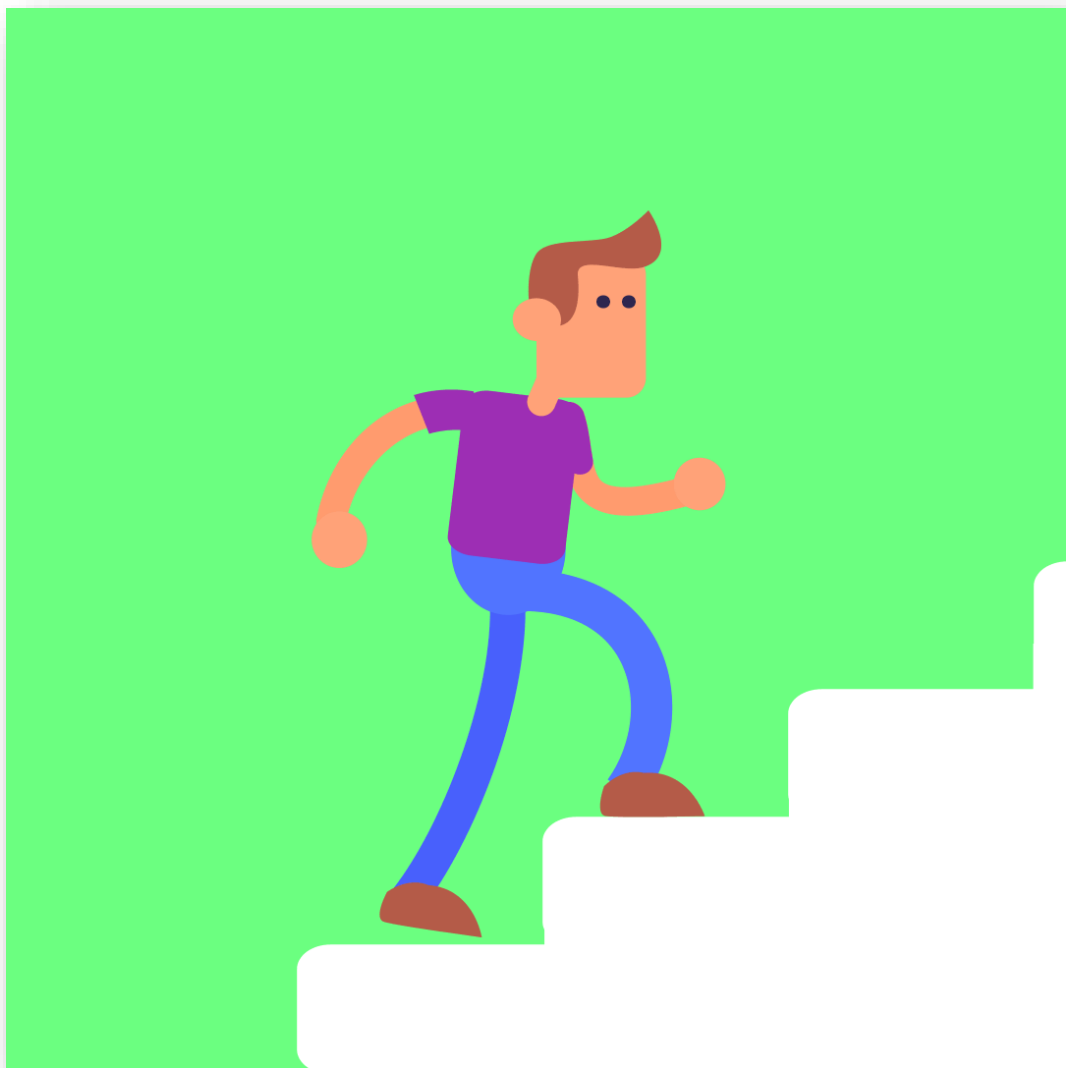


SKADEFRI

Belastningsstyring



SK A D E F R I



 **3**

VISSTE DU AT...

...”treningsbelastning” er all belastning en utøver utsettes for i forbindelse med trening og konkurranse? Her inngår både antall treningsøkter/ konkurranser, varigheten på dem og intensiteten.

SKADEFRI



SKADEFRI

Spesielt sårbare tidspunkt



 **3**

VISSTE DU AT...

...”treningsbelastning” er all belastning en utøver utsettes for i forbindelse med trening og konkurranse? Her inngår både antall treningsøkter/konkurranser, varigheten på dem og intensiteten.

SKADEFRI

 **4**

VISSTE DU AT...

...etter perioder med lav treningsbelastning, slik som etter ferier eller skadeavbrekk, er utøvere spesielt utsatt for skader?

SKADEFRI

- Etter ferier
- Utenfor sesong
- I sesongoppkjøring
- Overgang til høyere nivå
- Spiller på mange lag



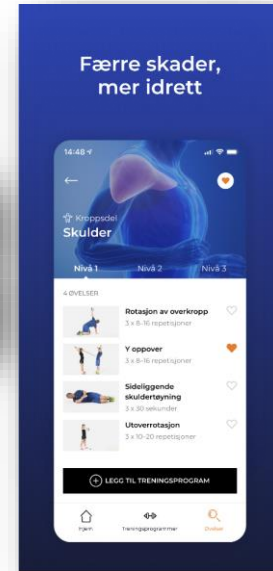
SKADEFRI

Praktisk betydning og smarte tiltak



SKADEFRI

1



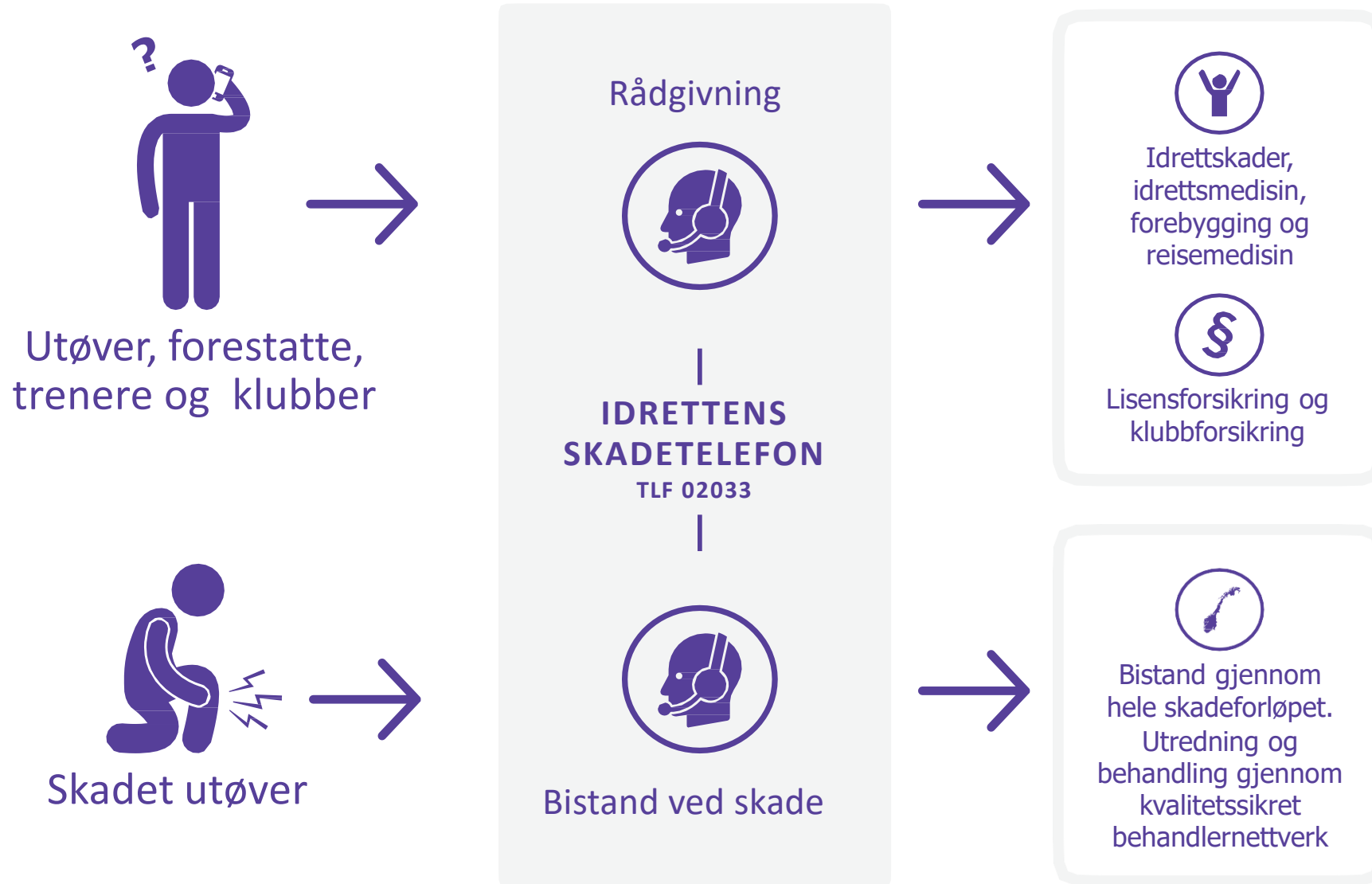
2

www.skadefri.no



SKADEFRI

Idrettens Skadetelefon



SKADEFRI