



Främre korsbandsskada bland kvinnliga idrottare

Skadestatistik, riskfaktor och prevention

Av: Ibro Ribic
Projektkoordinator
Dala Sports Academy



En investering för framtiden



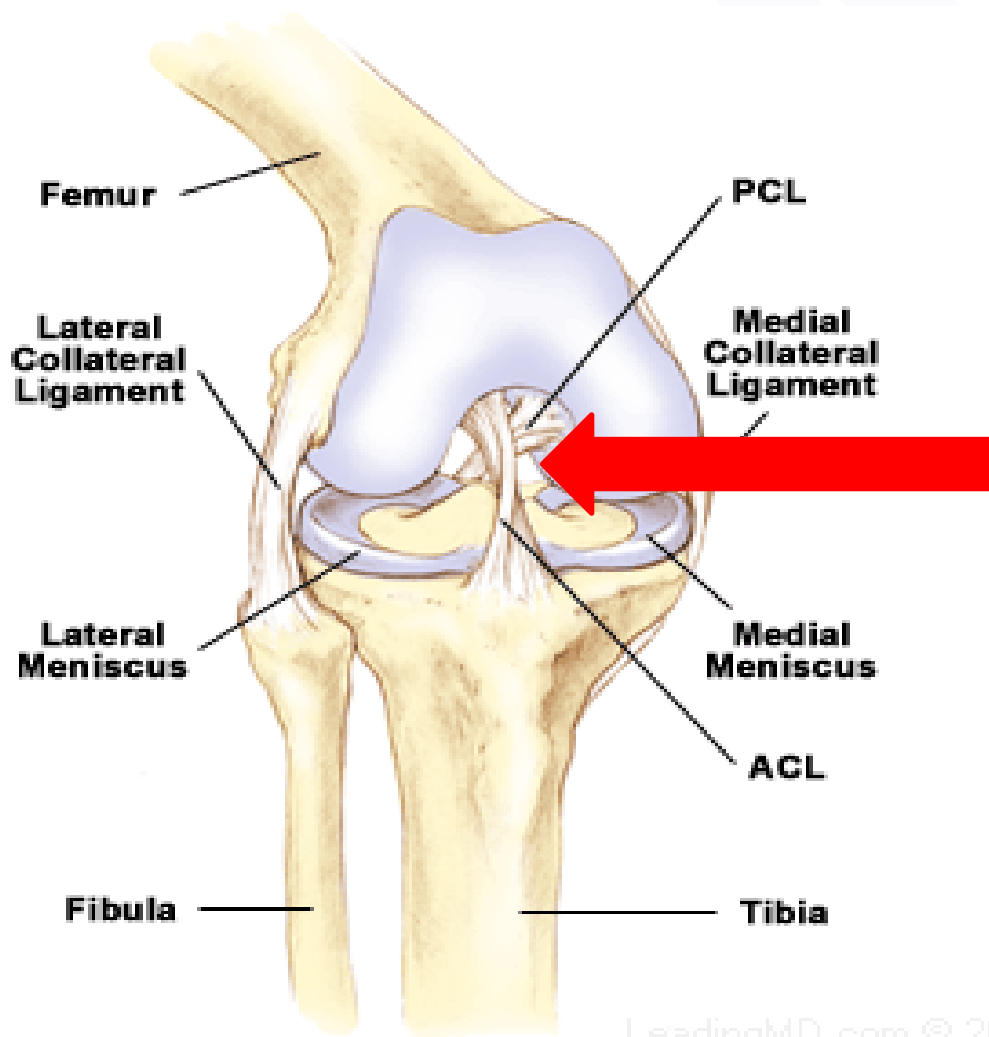
EUROPEISKA
UNIONEN
Europeiska
regionala
utvecklingsfonden



HÖGSKOLAN
DALARNA

Inledning

- Främre korsbandet – Ett av fyra ligament i knäleden
- Alla fyra ligament stabiliserar på något sett knäleden
- Förbindelse mellan lårben och skenben
- Kvinnor är mer benägna att drabbas av en främre korsbandsskada
- 70 % av skadorna är icke kontakt skador



LeadingMD.com © 2001



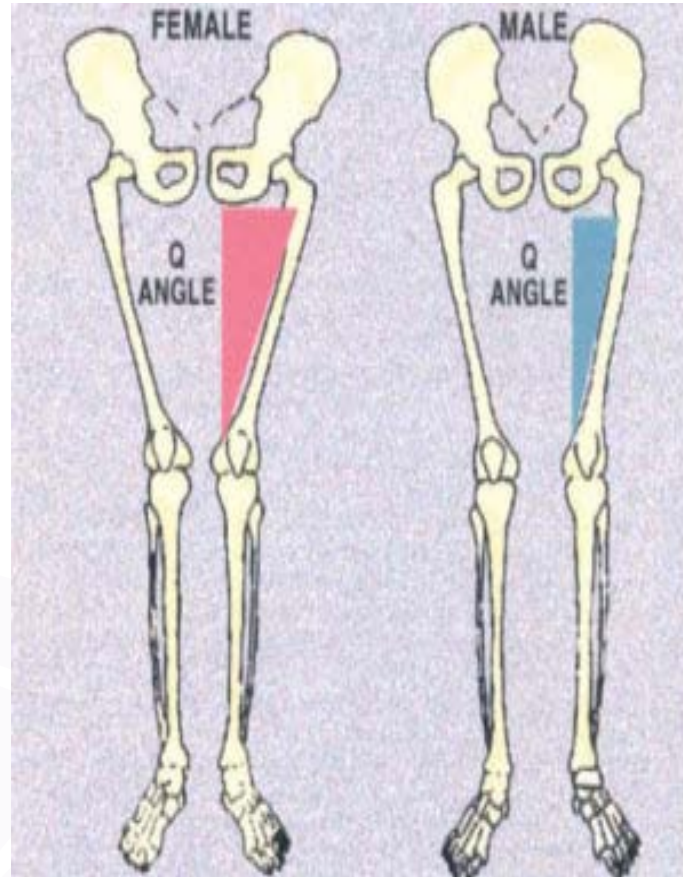
Riskfaktorer

- Inbromsningar
- Landningar från hopp
- Riktningförändringar

Varför är kvinnor mer benägna att skada det främre korsbandet?

- Högre aktivering av quadriceps
- Mindre korsband
- Smalare fossa intercondylarys
- Hormonell påverkan (eventuell)
- Q-vinkel - Valgus

Q-vinkel



Skademekanism *Alpint*



Kontakt



Icke kontakt



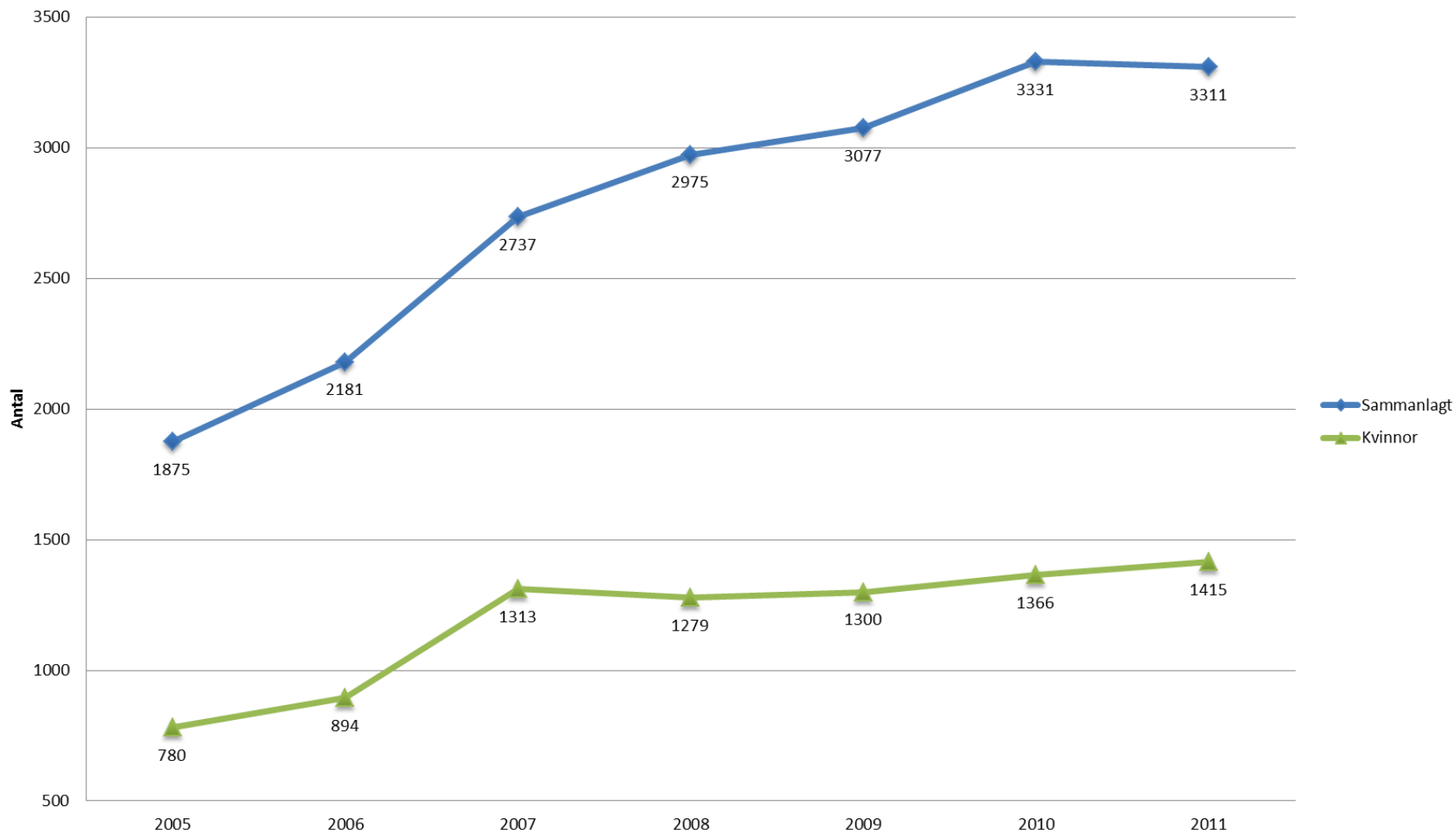
Prevention

- Plyometri
- Agility
- Teknik
- Styrka

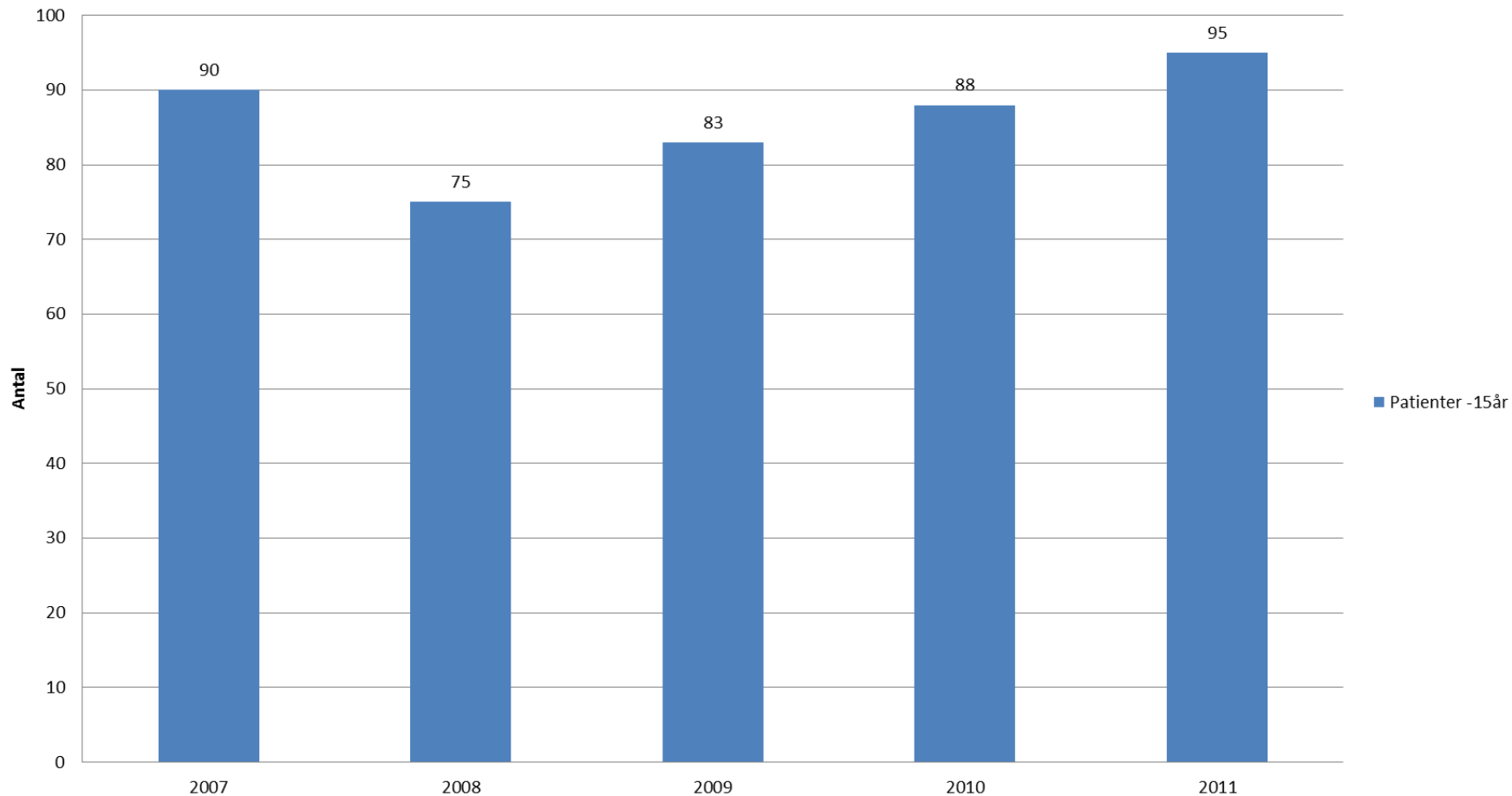
Efter skada

- Operation
- Rehabilitering
- Reoperation

Svenska korsbandsregistret 2005-2011 - operationer per år



Opererade korsbandsskador hos ungdomar under 15 år



Vad kan en främre korsbandsskada innebära för den som drabbas?

- Nedsatt fysisk förmåga
- Artros
- Sociala begränsningar



Prestation viktigare än hälsa?

