

ProAlign Idrætsfysioterapi i samarbejde med Freja Håndboldklub



Formål

- Info om ProAlign Idrætsfysioterapi
- Info om vores samarbejdsaftale
- At I lærer om forskellen på akut vs. overbelastningsskade
- At I får indsigt i kroppens advarselssignaler
- Forebyggende og præstationsfremmende træningsøvelser for håndboldspillere



Team ProAlign



Dorte Nielsen

- Ejer- ProAlign Idrætsfysioterapi siden 2009
 - DPT- Doctor of Physical Therapy (uni. Pitt)
 - B.Sc – Athletic Training og Strength and Conditioning (UW-L)
 - Cert. MDT (McKenzie Diagnostic Therapist)
 - Spec. Idrætsfysioterapi (Danske fysioterapeuter)
 - Osteopati – 2 år



Kristian Thorborg

- Specialist i idrætsfysioterapi
- Master i Idrætsfysioterapi fra Melbourne University i Australien i 2003
- Ph.d. i 2011 om hofte, baglår og lyskeproblematikker



Kasia Nagel

- Aut. Fysioterapeut
- Diplom træner i fysisk- og styrketræning
- Idrætsfysioterapeut – skulder, albue og håndled



Caroline Reimers Holm

- Aut. Fysioterapeut
- Idrætsfysioterapeut – skulder, albue og håndled

3 Fys. Studerende

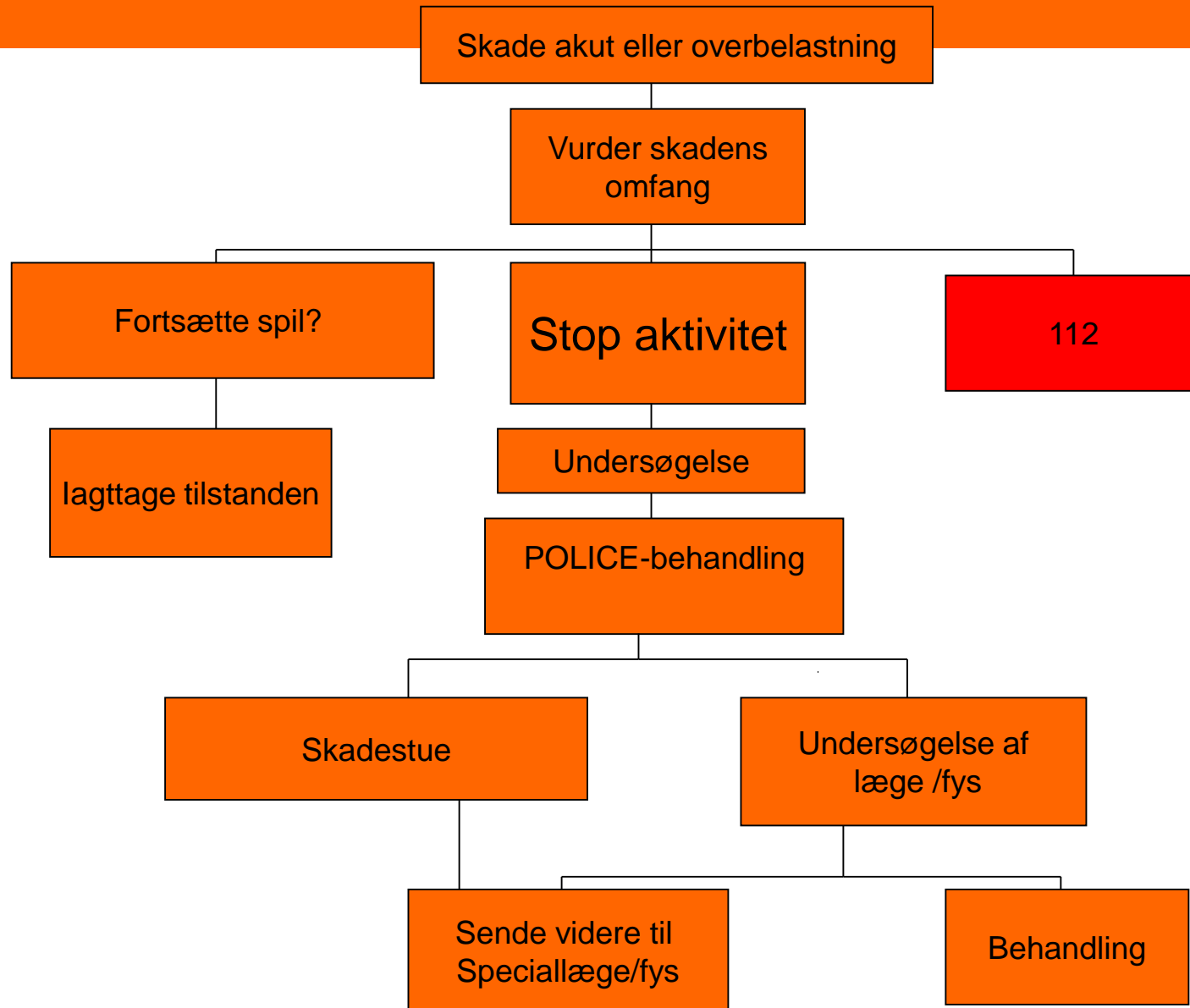
SAMARBEJDSAFTALE

Til alle Freja HK medlemmer:

- 20% rabat ny konsultation og 10% på efterfølgende behandlinger hos specialister i sportsfysioterapi.
- 25% rabat ny konsultation og 10% på efterfølgende behandlinger hos certificerede klinikere i sportsfysioterapi og fysioterapeuter.
- 25% på massage
- 48 timers behandlingsgaranti
- Screening af medlemmer
- Aflønnet fysioterapeut stilles til rådighed til turneringer
- 1-2 årlige tema aften om fx skader, restitution og/eller andre emner der kunne have relevans
- Præsentationsfremmende programmer

	Akutte skader	Overbelastnings-skader
Årsag	For høj belastning på engang	For mange gentagelser
Opstår	Pludseligt	Over tid
Bedring	Oftest værst de første døgn	Bedres af pause/hvile, men kommer ofte igen ved fornyet belastning
Eksempler	Forstuvning, brud, slag, fibersprængning	Overbelastning af sener. F.eks i lyske, albue, skulder, underben, fod
Sportsgren	Højhastighedsidræt, idræt med hurtige retningsskifte, faldrisiko og kontaktsport	Udholdenhed, teknisk prægede idrætsgrene og idræt med mange træningspas

Skadet – hvad så?



Brug netværket i forbindelse med en skade

- Dit ansvar at fortælle træner og dine forældre
- Under 18 år: Træner/forældre vurderer om skaden kræver hjælp fra andre
- Kontakt til sundhedspersonale: Læge, fys., akut modtagelse: Undersøgelse og behandling/røntgen/MR/UL
- Helst i god tid inden en vigtig konkurrence
- Det er de færreste skader der bare forsvinder af sig selv

Typiske håndboldskader

- Forreste korsbånd
(næsten hver femte)
- Meniskskader
(hyppigst inderste)
- Ankel
forstuvning/distorsion
- Forreste
skuldersmerter
- Forstuvede fingre
- Achillesenesmerter
- Patellofemoral
syndrome
(knæsmerte)
- Stressfraktur
- Nakke smerter

Akut skade

- Skaden kommer som lyn fra en klar himmel
- Absolut ingen tvivl om at man er skadet.
- Umuligt at fortsætte
- Nogle kan forebygges!



Hvad oplever du efter akutskade?



Bevægelsesproblemer

Reduceret Sportsaktivitet

Dårlig koordination og balance

Reduceret livskvalitet

Smerter

Nedsat muskelstyrke

Hævelse

Nedsat muskelfylde

Leddene svigter

Nedsat gangfunktion

Årsag til akutte skader

- Ingen eller dårlig opvarmning
- Dårlig træningstilstand
 - Kondition
 - Koordination
 - Styrke
 - Bevægelighed
- Forkert træningsudstyr/Sko
- Uheld under idrætsaktiviteten
- Udtrætning til slut i træningspas/turnering

Hvad sker der i forbindelse med en akut skade?

- Ledbånd, sener, muskler eller knogle påvirkes ud over deres normale strække og eftergiveligheds evne.
- Blodkar brister
- Blod siver ud i led, til muskler, sener og ledbånd
- Den ekstra væske trykker på nerve ender
- Der opleves smerte



Akut behandling

- POLICE iværksættes for at standse og mindske blødningen samt skadens omfang.
- P – Protection (beskyttelse)
- OL – Optimal loading (aktiv hvile)
- I – Ice (Is)
- C - Compression (VIGTIG ift. hævelse)
- E – Elevation (skadet del hæves op over hjertehøjde)

IS

- Hvordan:
 - Anlæg et tyndt lag elastik bind og dernæst isposen, (rigtig is er mest effektiv) hvorefter isposen holdes fast med resten af bindet. Alternativt kan bruges koldt vand/vådt håndklæde, kemiske isposer, frosne grøntsager. Husk klæde mellem hud og is for at undgå forfrysninger i huden.
- Hvorfor:
 - Mindske smerte og mindske blødning grundet vævssammentrækning
 - Effekt efter ca. 10 minutter
- Hvor længe:
 - Konstant 1-3 døgn (½ time hver anden time)
 - Fortsat ved smerte/hævelse



Compression

- Hvordan:
 - Elastikbind omkring og helt ud til tæerne
 - Fast tryk. Må ikke afklemme blodtilførelse til tæerne (kapillærrespons)
 - Lægges på ude fra tæerne og ned mod hæl og ankel
- Hvorfor:
 - Begrænse blødning
 - Nedsætte væskeudsivning i vævet
 - Effekt med det samme
- Hvor længe:
 - Konstant 1-3 døgn (ikke om natten)
 - Herefter så længe der er hævelse



Elevation

- Hvordan:
 - Placere skadestedet højt- over hjertehøjde
- Hvorfor:
 - Sænke blodtrykket på skadestedet
 - Nedsætte blødning i vævet
 - Bedre tilbage løbet til det centrale kredsløb
- Hvor længe:
 - Ca. 1-3 døgn



5 tegn på at en skade er ved at opstå

- Smerter øges i løbet af træning
- Smerter tiltager efter træning/turnering
- Smerter kommer ved vise bevægelser (ex. Ved landing eller drejning)
- Følelse af nedsat bevægelse
- Udtrætning af muskulatur og nedsat følelse af kontrol/stabilitet

Skadesforebyggende og præstationsfremmende træning

- Struktureret opvarmning som del af træning og kamp *hver* gang uanset niveau = reduktion i skadesrisiko med 50 % for knæ –og ankelskader.
- Formål: at styrke muskelstyrke omkring knæet samt jeres evne til styre knæet i den rigtige retning ”alignement”

Rigtig og forkert **knæstilling**



Her ses spilleren med den rigtige knæstilling. Knæet skal holdes let bøjet lige over foden, så du ikke belaster knæet forkert.

Her ses spilleren med den forkerte knæstilling. Knæet hælder indad og står skævt i forhold til foden. Det belaster knæet forkert, og du risikerer en vridskade.



Forebyggende øvelser

- 9 Gode øvelser som udføres dagligt.
- Hjælper dig til at få forebygge for overbelastningsskader
- Udføres alene eller samlet som en del af træning
- Ret/hjælp gerne hinanden med korrekt udførelse

Eksempler på balanceøvelser



Eksempler på styrketræningsøvelser

- Knæ/forlår: Squat/split squat
- Knæ/baglår: Nordic Hamstring. Dødløft (ét eller 2 ben)
- Læg: Eccentriske hælløft
- Inderlår: Copenhagen adductor exercise
- Corestabilitet og hofte: sideliggende planke

Hop/eksplosivitet

- Hop fra side til side og frem, hvor I lander på begge ben.
- Gentag hvor I kaster bold
- Gentag hvor I skubber hinanden
- OBS: stabilitet omkring knæ og ankel