

IDRETTSSKADER

En av seks personskader i Norge er en idrettsskade.

Idrettsskader og forebygging av disse er tema i forbindelse med **Forskningsdagene 2002 på Norges idrettshøgskole (NIH)**, torsdag 26. september kl. 18 – 21.45

Alle ønskes velkommen, fri entre

Av idrettene er det fotball, håndball og ulike skiaktiviteter som peker seg ut med den største andelen skader. Senter for idrettsskadeforskning ble etablert på NIH i mai 2000 og har som formål å forebygge idrettsskader gjennom et langsiktig forskningsprogram. Senteret vil presentere noen av sine forskningsprosjekter og publikum ønskes velkommen til en rekke interessante foredrag. Senter for idrettsskadeforskning er finansiert med midler fra Kulturdepartementet, Norges idrettsforbund og Olympiske komité, Norsk Tipping og Pfizer AS.

PROGRAM

Er idrettsskader et samfunnsproblem?

Roald Bahr, dr.med, professor, og leder ved Senter for idrettsskadeforskning på NIH **Kl. 18 – 18.45, Auditorium B**

En av seks personskader i Norge er en idrettsskade, og av idrettene er det fotball, håndball og ulike skiaktiviteter som peker seg ut med den største andelen skader. Professor Roald Bahr vil i sitt foredrag vurdere om det virkelig er sunt å drive med disse idrettene.

Alvorlige kneskader ved ekstrem utøvelse av alpin skiidrett – kan vi unngå det?

Stig Heir, overlege på Martina Hansens hospital, stipendiat ved NIH **Kl. 19 – 19.45, Auditorium B**

Moderne alpinski og bindinger er ikke konstruert for å beskytte knærne mot alvorlige skader. For å kunne redusere tallene på alvorlige kneskader må vi vite mer om selve skademekanismene og i hvilke situasjoner skadene oppstår. En 3-dimensjonal fremstilling og analyse av kneskader i ekstrem skikjøring som f.eks. freestyle kulekjøring vil gi oss kunnskap som kan anvendes i forebygging av alvorlige skader også hos barn og ungdom.

Kneskadene – hvordan skjer de?

Tron Krosshaug, cand. scient, stipendiat ved NIH **Kl. 19 – 19.45, Auditorium C**

Før vi vet hvordan man best kan forebygge idrettsskader er det nødvendig å kjenne skademekanismene. Vi har utviklet en teknikk der vi ved hjelp av datamodellering kan rekonstruere skadesituasjoner tatt opp på video. I første omgang vil vi benytte denne metoden til å studere korsbåndsskader i håndball og alpint skisport."

Kan korsbåndsskader forebygges?

Grethe Myklebust, fysioterapeut, stipendiat ved NIH **Kl. 20 – 20.45, Auditorium B**

Korsbåndsskader er et stort problem i de fleste ballidrettene og kvinner er spesielt utsatt for denne skaden. Fysioterapeut og stipendiat Grethe Myklebust vil i sitt foredrag gå igjennom hvordan vi kan redusere antall korsbåndsskader i kvinnehåndball ved hjelp av et enkelt treningsprogram.

Forebygging av Fotballskader

Lars Engebretsen, klinikkdirektør ved Ullevål sykehus, professor og leder ved Senter for idrettsskadeforskning ved NIH **Kl. 21 – 21.45, Auditorium C**

Foredraget vil berøre følgende spørsmål: Betyr skader noe for resultatet i fotball? Kan treneren påvirke skadeomfanget og dessuten hva bør du som trener vite om forebygging? I tillegg vil professor Lars Engebretsen snakke om skader og resultater fra A-landslaget.

Om foredragsholderne:

Roald Bahr



Dr. med. Roald Bahr er professor i idrettsmedisin og leder for Idrettsmedisinsk seksjon og Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøgskole. Han arbeider som lege på Helseavdelingen ved Toppidrettsenteret. Han er autorisert som Idrettslege NIMF og er fellow i American College of Sports Medicine. Han er landslagslege for Norges golfforbund og Norges volleyballforbund med ansvar for sandvolleyball. Han er nestleder i Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og leder av Aktivitetsrådet. Han er medlem av Idrettsmedisinsk råd i Norges idrettsforbund og Olympiske komité, sekretær i FIVB, det internasjonale volleyballforbundets, medisinske kommisjon og tidligere leder av Norsk idrettsmedisinsk forening Dnlf (NIMF). Hans forskningsaktivitet er primært rettet mot forebygging av idrettsskader. Roald Bahr er tidligere landslagsspiller og -trener i volleyball.

Lars Engebretsen



Lars Engebretsen er professor og klinikkdirektør ved Oslo Ortopediske Universitetsklinikk og professor og coleder ved Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøgskole. Han arbeider som lege på Helseavdelingen ved Toppidrettsenteret. Han er autorisert som Idrettslege NIMF. Han er landslagslege for Norges Fotballforbund A-lag og medisinsk sjef for OL i Athen 2004. Hans forskningsaktivitet er rettet mot forebygging av idrettsskader, bruskskader og kombinerte ligamentskader i kneet.

Grethe Myklebust



Fysioterapeut Grethe Myklebust er stipendiat ved Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøgskole. Hun er spesialist i idrettsfysioterapi og autorisert idrettsfysioterapeut FFI. Hun er landslagsfysioterapeut for sandvolleyball landslagene, og har ti års erfaring som fysioterapeut for kvinnelandslagene i håndball og fotball. Hun har deltatt i helseteamet under OL i Seoul og Sydney. Hun har mange års erfaring som styremedlem i Faggruppen for Idrettsfysioterapi (FFI) hvorav flere år som nestleder. Hennes forskningsaktivitet er primært rettet mot skader i håndball, spesielt kneskader og forebygging av dem. Grethe Myklebust har tidligere spilt håndball på elitenivå.

Stig Heir



Cand. med. Stig Heir er stipendiat ved Senter for idrettsskadeforskning ved Norges Idrettshøgskole og Institutt for Kirurgisk forskning, Rikshospitalet. Han er spesialist i Ortopedisk kirurgi og arbeider til daglig som overlege ved ortopedisk avdeling, Martina Hansens Hospital i Bærum. Han er autorisert som Idrettslege NIMF og har vært landslagslege for Norges Skiforbund – Freestyle siden 1991. Hans forskningsaktivitet er delt mellom 1) Metoder for behandling av fokale bruskskader i ledd og 2) Forebygging av alvorlige kneskader på ski – med utgangspunkt i Freestyle. Stig Heir er tidligere aktiv utøver av langrenn og orientering.

Tron Krosshaug



Cand. scient. Tron Krosshaug er stipendiat ved Senter for idrettsskadeforskning ved Norges idrettshøgskole. Han har hovedfag i biomekanikk/bevegelsesanalyse ved Norges Idrettshøgskole, og har i tillegg tatt kurs i matematikk, mekanikk og robotikk på Blindern. Krosshaug fungerer også som IT-konsulent for forskergruppa. Forskingen er hovedsakelig rettet mot forebygging av idrettsskader, med fokus primært på videoanalyse og invers dynamiske analyser av alvorlige kneskader i freestyle og håndball. Tron Krosshaug løfter jern med lidenskap. Han liker også å spille tennis.

Norges idrettshøgskole

Sognsveien 220
Postboks 4014 Ullevål Stadion
0806 Oslo Oslo
Tlf.: 23 26 20 00