

Effekten av balansetrening på insidensen av ankelskader – en randomisert kontrollert studie

¹Evert A.L.M. Verhagen, ²Roald Bahr, ¹Allard J. van der Beek, ¹Willem van Mechelen
¹Department of Social Medicine and Institute for Research in Extramural Medicine, Faculty of Medicine, VU University Medical Centre, Amsterdam, Nederland, ²Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, Oslo

Ankeldistorsjoner er den vanligste skadetyper i en rekke idretter. Det foreligger god dokumentasjon for at ortosebruk beskytter mot ankelskader, i hvert fall hos utøvere med tidligere skader. Enkelte studier tyder også på at balansetrening også kan forebygge ankelskader, men effekten av balanseøvelser alene er ikke undersøkt. Vi gjennomførte derfor en prospektiv, randomisert studie for å kartlegge effekten av sansemotorisk trening i form av øvelser på balansebrett på insidensen av ankelskader. **Metode:** Undersøkelsen ble gjennomført sesongen 2001-2002 blant 2. og 3. divisjonslag i nederlandsk volleyball. Lagene ble randomisert til en intervensjonsgruppe (66 lag, 628 spillere) og en kontrollgruppe (52 lag, 494 spillere). Lagene i intervensjonsgruppen ble bedt om å følge et program med balanseøvelser som del av oppvarmingen. Kontrollgruppen trente som normalt. Demografiske variable, idrettsbakgrunn, ankelskader og tiltak mot ankelskader ble registrert ved baseline, midtveis gjennom sesongen og ved sesongslutt. Lagenes trenere rapporterte ukentlig trening og kamper, samt alle skader som medførte fravær fra kamp eller trening. **Resultater:** Insidensen av akutte ankelskader var 0.98 skader per 1000 spiller-timer i kontrollgruppen (trening: 0.77 skader per 1000 spiller-timer; kamp: 1.67 skader per 1000 player hours), mens den var 0.63 per 1000 spiller-timer i intervensjonsgruppen (trening: 0.46 skader per 1000 spiller-timer; kamp: 1.26 per 1000 spiller-timer). Logistisk regresjon korrigert for kjønn, alder og tidligere ankelskader viste at risikoen for ankelskader var lavere i intervensjonsgruppen enn i kontrollgruppen (OR=0.58, 95% CI=0.37-0.94, p=0.025). **Konklusjon:** Ankelskader kan forebygges gjennom sansemotorisk trening i form av øvelser på balansebrett.