

2013-04-18

Orienteringsgymnasium i unikt skadeförebyggande projekt

Landets riksidsrottsgymnasier i orientering är med i ett pilotprojekt för att få koll på skadebilden hos eleverna och därigenom skapa möjligheter att sätta in skadeförebyggande åtgärder: - Sedan projektet startade kommer eleverna snabbare till oss och berättar om att de har känningar i kroppen, säger tränaren Björn Ljunggren till orienteringsmagasinet Skogssport som utkommer i dagarna.

Samtliga elever på orienteringsgymnasierna i Sandviken och Eksjö har sedan i oktober förra året funnits med i ett skaderegistreringsprojekt som är det första i sitt slag i landet.

- Detta sätt att mäta skador är nytt och genomförs genom veckovis online registrering och är således fortfarande under utveckling. Det nya är att man flyttar över ansvaret till de aktiva, istället som tidigare att endast utbildad medicinsk personal registrerar skador, vilket vi tror har lett till att en underskattning av framförallt överbelastningsskador, säger Philip von Rosen, sjukgymnast på Lidingö fysioterapi som driver projektet tillsammans med Anna Frohm på Riksidsrottsförbundet. Varje vecka får eleverna ut en enkät där kroppen går igenom del för del, och eleverna ska berätta om de har smärta. Blir svaret ja, blir det en direkt återkoppling för att hitta orsaker.

Bland eleverna har mottagandet till studien varit positivt. - Det är klart att detta gör att man tänker annorlunda. Jag har under det här året lärt mig att se skillnader i min kropp. Nu tar jag verkligen det säkra före det osäkra och om jag har ont så sticker jag inte ut och tränar, säger Kristin Boman, elev på Orienteringsgymnasiet i Sandviken, till Skogssport.

Studien kommer att pågå fram till oktober och resultatet väntas vara klart till jul.

Riksidsrottsgymnasier i andra sporter kommer att dra igång med liknande tester under hösten.