
LØBESKADER

SOM DEN STORE TRUSSEL MOD LØBEBØLGEN

KAN SKADESMÆNGDEN REDUCERES?



”THE FOOT PRONATION GUY...”

RASMUS ØSTERGAARD NIELSEN

- ▶ Fysioterapeut, Sundhedsfaglig kandidat, Ph.D.
- ▶ Post Doc på Aarhus Universitet og Københavns Universitet
- ▶ Forskningsfelt: Løbeskader

- ▶ Klinisk arbejde: Diagnostik og behandling af løbeskader

- ▶ Har selv løbet siden 2001
- ▶ HI Skanderborg, OGF Odense, Aarhus 1900 Atletik

SKADER...

MOTION 7. NOV. 2014 KL. 22.30

Motionsløb er farligere, end du tror

Hver anden løber i DGI's klubber bliver skadet inden for et år, viser ny undersøgelse. Og 40 pct. af sundhedsskaderne hos PFA's kunder skyldes for meget motion.

POLITIKEN

SENESTE ¹⁰ Q ★ ≡

MOTION

Copenhagen Marathon Triathlon Løb Motionscykling Fitness Politiken PLUS Guides Test



SPØRGSMÅLET ER: **HAR VI ET PROBLEM?**

**HVOR MANGE FÅR
LØBESKADER?**

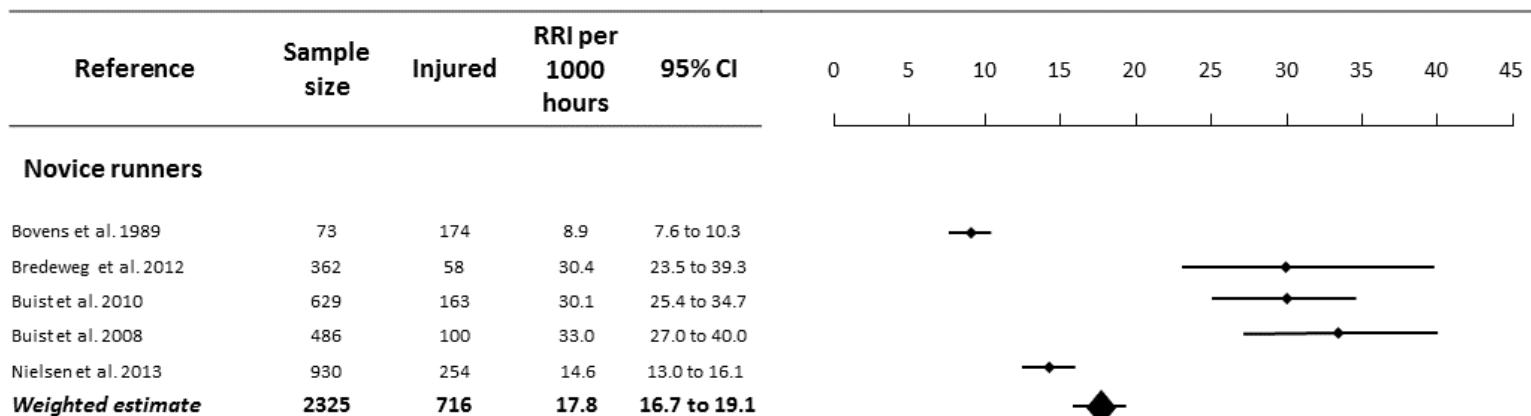


ANTAL LØBESKADER (INCIDENS)

- ▶ Varierer mellem 0.4% til 94%
- ▶ Afhænger af
 - Skadesdefinition
 - Længde af opfølgningsstid
 - Målgruppe

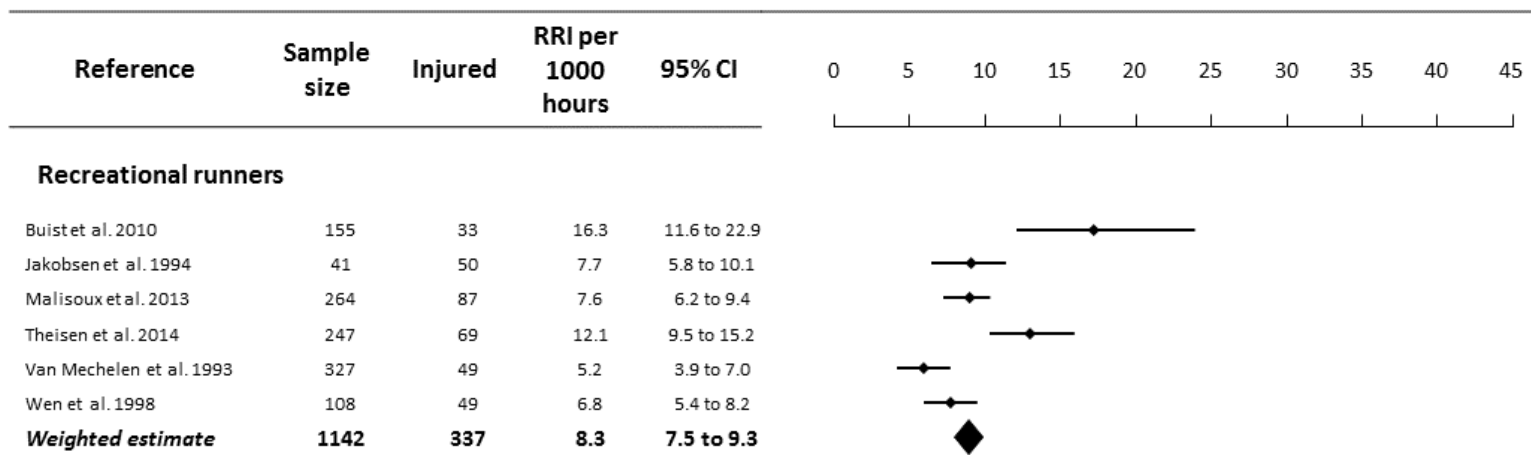
SKADER PER 1000 TIMERS LØB

NYBEGYNDERE



SKADER PER 1000 TIMERS LØB

MOTIONISTER



JA JA, MEN ER SKADERNE ALVORLIGE?

CITAT FRA FACEBOOK:

”Klap lige hesten, folk er jo tilbage igen efter 1 måned”



HVOR MANGE KOMMER SIG IKKE?

Table 1. Descriptive data on the types of running-related injuries.

Injury type	All injuries (n = 254)				
	Count	Gender (Males)	Age (Above 40)	Bilateral injuries	Non-recovered injuries
	n (%)	n (p)	n (p)	n	n (%)
Medial Tibial Stress Syndrome	38 (15)	18 (0.87)	8 (<0.01)*	29	1 (2.6)
Patellofemoral Pain	26 (10)	11 (0.56)	8 (0.08)	7	4 (15)
Meniscal injury (Medial)	23 (9)	10 (0.68)	7 (0.09)	0	6 (26)
Achilles tendinopathy	18 (7)	9 (1.00)	4 (0.03)*	4	2 (11)
Plantar fasciitis	12 (5)	6 (1.00)	6 (1.00)	1	3 (25)
Soleus injury	12 (5)	6 (1.00)	5 (0.77)	1	0 (0)
Ilio-Tibial Band Syndrome	11 (4)	1 (0.01)*	2 (0.07)	1	0 (0)
Total	254			63	34 (13.4)

KONSEKVENSER AF SKADERNE

Table 2. Descriptive data on the time to recovery.

Injury type	Descriptive data on the recovered injuries (n = 220)			
	Time to recovery in days	Used medication	Received conservative treatment	Treated surgically
	Median (min/max)	n (%)	n (%)	n (%)
Total	71 (9/582)	46 (18.2)	27 (10.7)	12 (4.7)

Reference: Nielsen et al, *PLOS one* 2014, 9(6): e99877

BESØG HOS EGEN LÆGE

- ▶ ???
- ▶ 22% af de skadede i et Dansk studie (var blevet tilset i forbindelse med studiet)
- ▶ 40 % af de maraton løbere som er skadede mere end 3 mdr.

HVEM OPSØGER MOTIONISTERNE?

	175 skadede løbere <i>Hvad gjorde de?</i>		122 raske løbere <i>Hvad ville de gøre?</i>	
Læge	N = 42	24%	N = 37	30%
Fysioterapeut	N = 40	23%	N = 7	6%
Sports klinik	N = 35	20%	N = 41	34%
Kiropraktor	N = 4	2%	N = 3	2%
Speciallæge	N = 7	4%	N = 2	2%
Andet	N = 10	6%	N = 6	5%
Ingen ting	N = 22	13%	N = 0	0%
Flere	N = 15	9%	N = 26	21%

Reference: Furman, S. *SAMJ* 1986; 69(1): 108-110

ER LØBESKADER ET PROBLEM?

▶ Ja, det er det!

KAN LØBERE FÅ HJÆLP?

Hvem vil du gå til,
hvis du får en løbeskade?



TILFREDSHED

- ▶ Survey af 306 konkurrence løbere hvoraf 75% havde haft skader
- ▶ 93% af det skadede brugte "health care services"
- ▶ **62% var tilfredse med behandlingen / vejledningen**

Reference: Rendall, EO and Mohtadi, NGH, *Clin J Sport Med* 1997; 7(2): 104-112

DAGENS SPØRGSMÅL...

Kan løbeskader forebygges?



I KLINISK PRAKSIS SPØRGER LØBERE

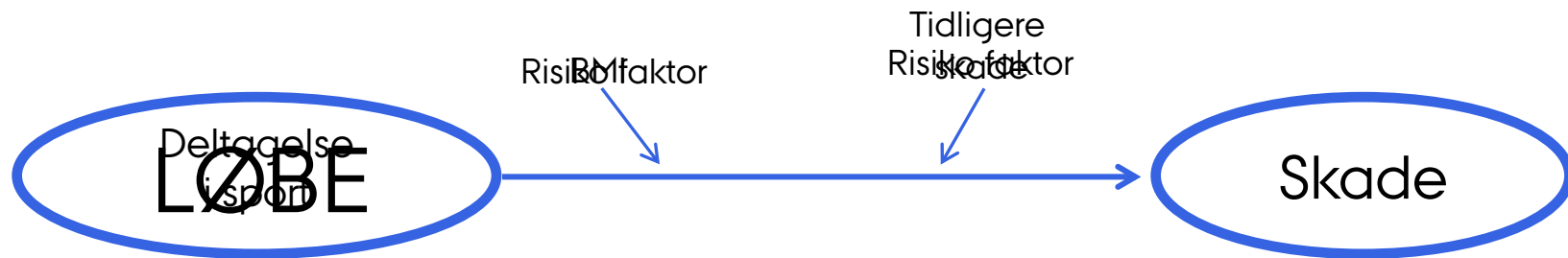
- ▶ Hvad skyldes skaden
- ▶ Hvordan forebygges skader
- ▶ Behandling og prognose



ÅRSAGSMODEL TIL UDVIKLING AF LØBESKADE...

MEEUWISSE, W.H. ET AL. A DYNAMIC MODEL OG ETIOLOGY IN SPORT INJURY: THE RECURSIVE NATURE OF RISK AND CAUSATION. CLIN J SPORT MED. 2007 17 (3): 215-219.

SHRIER, I. UNDERSTANDING CAUSAL INFERENCE: THE FUTURE DIRECTION IN SPORTS INJURY PREVENTION. CLIN J SPORT MED. 2007 MAY;17(3):220-4.



SYSTEMATIC REVIEW
TRAINING ERRORS AND RUNNING RELATED
INJURIES: A SYSTEMATIC REVIEW

Rasmus Oestergaard Nielsen, PT^{1,4}
Ida Buist, PhD²
Henrik Sørensen, PhD¹
Martin Lind, PhD³
Sten Rasmussen, MD⁴

The International Journal of Sports Physical Therapy | Volume 7, Number 1 | February 2012 | Page 58

Conclusion: It was not possible to identify which training errors were related to running related injuries. Still, well supported data on which training errors relate to or cause running related injuries is highly important for determining proper prevention strategies. If methodological limitations in measuring training variables can be resolved, more work can be conducted to define training and the interactions between different training variables, create several hypotheses, test the hypotheses in a large scale prospective study, and explore cause and effect relationships in randomized controlled trials.

VI MANGLER EVIDENS



Hvad har det
med mig at gøre,
evidens laves af forskere



SKADESFOREBYGGELSE ER EN FÆLLES OPGAVE

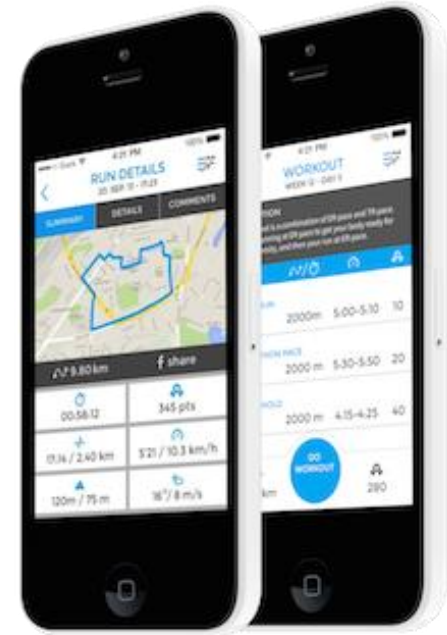
EVIDENS SKABES AF



<http://www.RUNSAFE.DK>

NATIONAL FORSKNINGSDATABASE

Træning
Skadesniveau
Sundhed



App'en guider dig Slut med at gætte tempoet

Vi fortæller dig hvad du skal løbe og ikke hvad du har løbet!
Vores App kan, som den første i verden, fortælle dig præcis hvor hurtigt du skal løbe i forhold til din aktuelle form. Løber du f.eks. for hurtigt vil App'en, med den indbyggede stemme, bede dig om at sætte tempoet ned.

Motiverende Du får point for din træning

Efter hvert træningspas får du en score (motivations-score), som indikerer om du har fulgt den planlagte træning.
Det er super motiverende og sikrer at du bliver ved med at træne og når dit mål!

Din form ændres Løbeprogrammet justeres automatisk

Vores intelligente software holder hele tiden øje med om din form forbedres og vil helt automatisk justere dit løbeprogram, så det passer til dit aktuelle formniveau.

FORSIGTIGT BUD: FOREBYG LØBESKADER...

- ▶ Forcéér ikke din træning, hverken i mængde eller intensitet
- ▶ Væn dig gradvist ændringer:
 - > Underlag
 - > Terræn
 - > Skovalg
 - > Sving
- ▶ Personer med tidligere skade og / eller høj BMI er mere sårbare og kan holde til mindre træningsstimulig end personer uden skade eller normal BMI.

LØESKADE KONFERENCE 2015

- ▶ 7-8 maj 2015
- ▶ Comwell Sport Rebild bakker
- ▶ Mere information:
- ▶ www.loebeskadekonference2015.org



TAK FOR JERES OPMÆRKSOMHED

Rasmus Ø. Nielsen

PT, MHSc, Ph.D.

<http://www.RUNSAFE.dk/>

E-mail: roen@sport.au.dk

Phone: +45 87 16 81 79

Affiliations:

Section of Sport Science, Department of Public Health, Aarhus University, Denmark

Section for Social Medicine, Department of Public Health, University of Copenhagen, Denmark

Work Address:

Section of Sport Science, Department of Public Health, Faculty of Health Science, Aarhus University

Dalgas Avenue 4, room 438, 8000 Aarhus C., Denmark

Link to CV: <http://pure.au.dk/portal/en/roen@sport.au.dk>





AARHUS
UNIVERSITET