
DANSKERNES IDRÆTSSKADEVANER 2016

RASMUS ØSTERGAARD NIELSEN

- ▶ Post Doc på Sektion for Idræt, Institut for Folkesundhed, Aarhus Universitet.
- ▶ Forskningsgruppekoordinator



FYSISK AKTIVITET ER GODT

... men det kan have negative konsekvenser,
som vi bør være opmærksomme på!

BARRIERER

- ▶ Mange barrierer eksisterer, som afholder danskere fra fysisk aktivitet, eksempelvis
 - › Manglende motivation
 - › Sygdom
 - › Idrætsskader ← Fokus i denne præsentation

ER SKADER ET PROBLEM?



TIDLIGERE

- ▶ Vi kendte ikke til omfanget af skader!
- ▶ Data på befolkningsniveau nødvendighed!

- ▶ Definition af idrætsskade
 - › ” Har du inden for de seneste 12 måneder haft en eller flere idrætsskader (En skade opstået i forbindelse med sport/motion, som har forhindret dig i at dyrke sport/motion i mindst 7 dage, og/eller som har krævet kontakt til sundhedspersonale (læge, fysioterapeut eller andre)? ”

IDRÆTSSKADER 2016

HOS

VOKSNE

DATAMATERIALE VOKSNE

► Spørgeskemaer til VOKSNE

- › 10.000 repræsentativt udvalgte voksne over 16 år blev inviteret til at deltage.
- › 3.498 svarede
 - › Skader
 - › Idrætsaktivitet

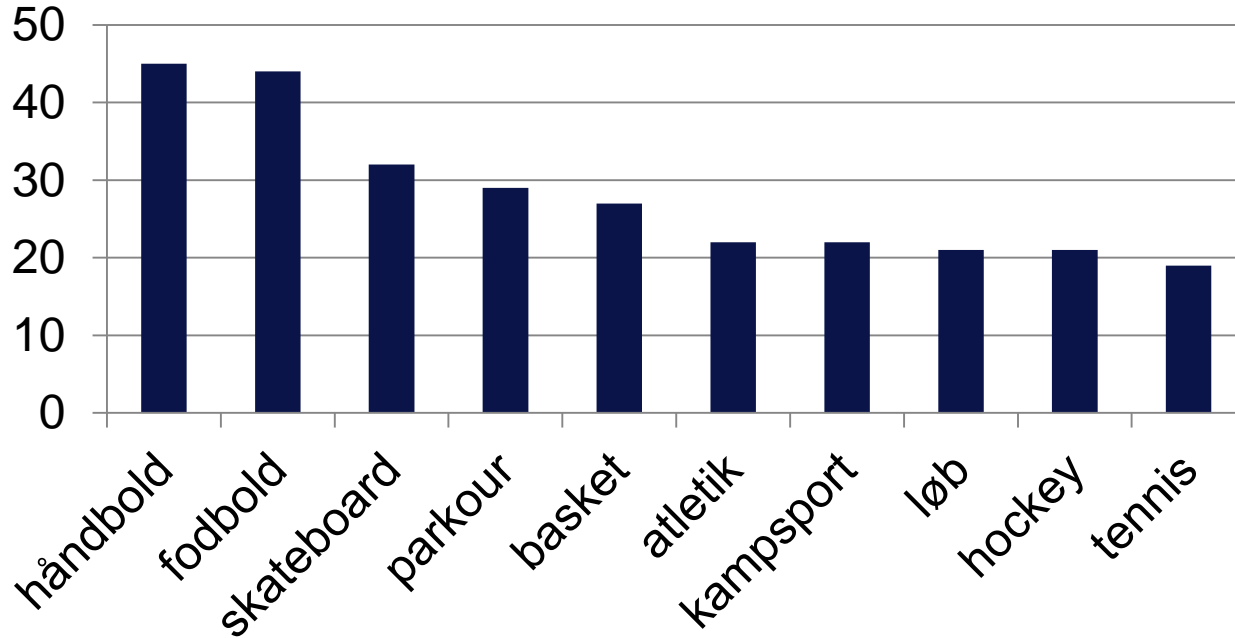
SKADER HOS VOKSNE

	Respondenter	Antal skadet	Procent
Alle	3.498	642	18,4 %
Mænd	1.719	396	23,0 %
Kvinder	1.779	246	13,8 %

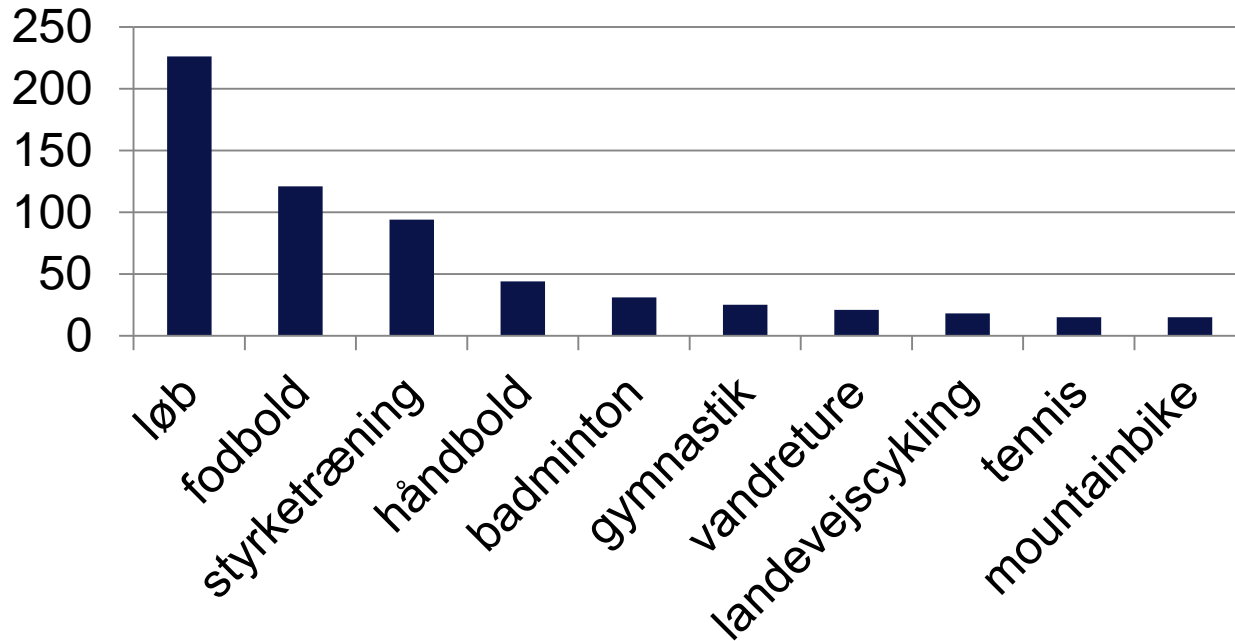
SKADER HOS AKTIVE VOKSNE

	Respondenter	Antal skadet	Procent
Alle	2.301	642	27,9 %
Mænd	1.126	396	35,2 %
Kvinder	1.175	246	21,0 %

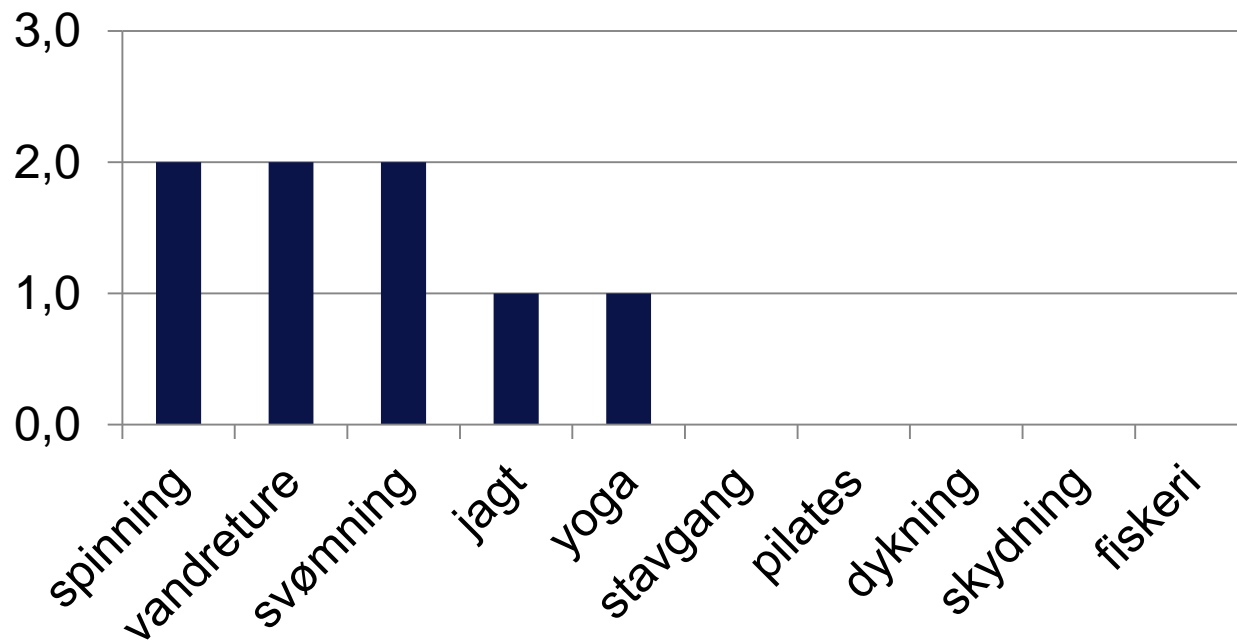
SKADER I PROCENT - VOKSNE



ANTAL SKADET VOKSNE



LAV RISIKO IDRÆTSGRENE (I PROCENT)



IDRÆTSSKADER 2016

HOS

BØRN

DATAMATERIALE BØRN

▶ Spørgeskemaer til BØRN

- › 6.500 repræsentativt udvalgte børn mellem 7- 15 år blev inviteret til at deltage.
- › 3.221 svarede
 - › Skader
 - › Idrætsaktivitet

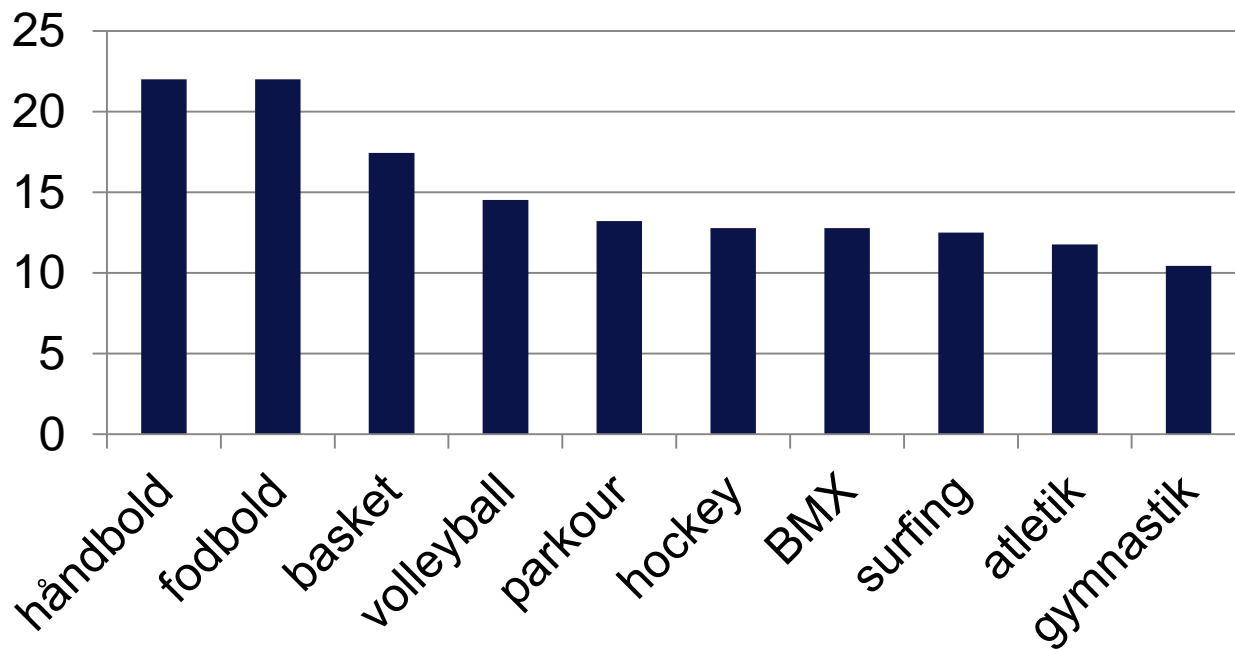
SKADER HOS BØRN

	Respondenter	Antal skadet	Procent
Alle	3.221	621	19,3 %
Drenge	1.636	319	19,5 %
Piger	1.585	302	19,1 %

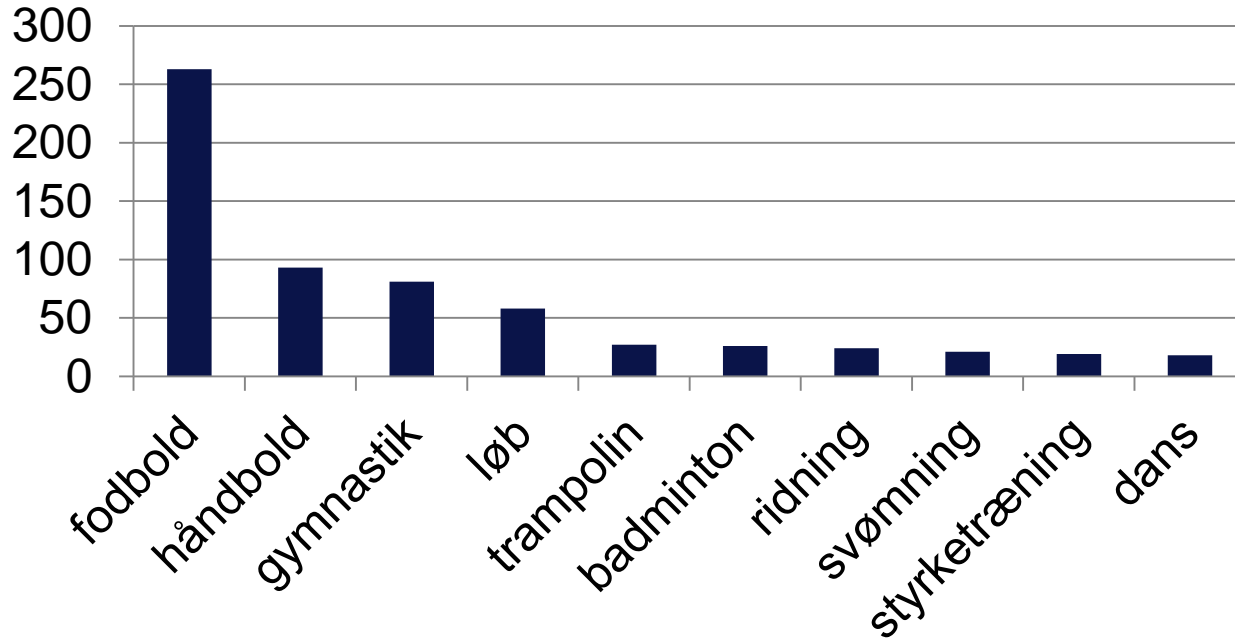
SKADER HOS AKTIVE BØRN

	Respondenter	Antal skadet	Procent
Alle	2.733	621	22,7 %
Drenge	1.398	319	22,8 %
Piger	1.335	302	22,6 %

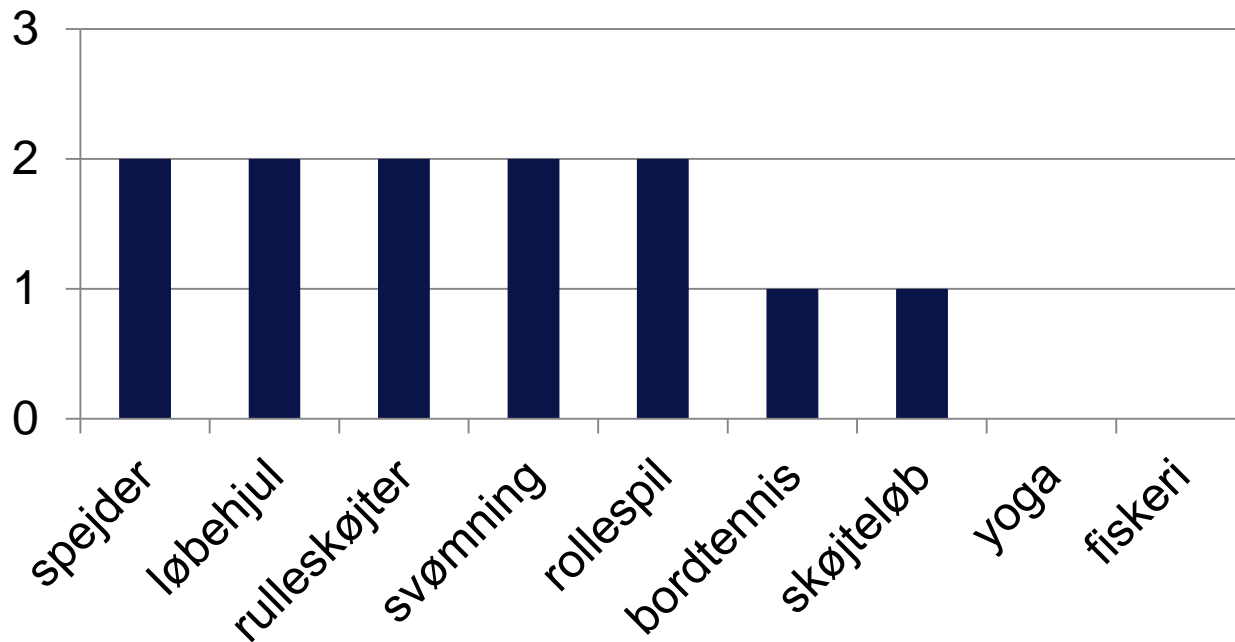
SKADER I PROCENT - BØRN



ANTAL SKADET BØRN



LAV RISIKO IDRÆTSGRENE (I PROCENT)



KONKLUSION

► Voksne

- › Procent af voksne med skader: 18,4%
- › Skadesrisikoen er størst i: Håndbold, fodbold og skateboard.
- › Største bidragsydere til skader: Løb, fodbold og styrketræning.

► Børn

- › Procent af børn med skader: 19,3%
- › Skadesrisikoen er størst i: Håndbold, fodbold og basketball.
- › Største bidragsydere til skader: Fodbold, håndbold og gymnastik.

PERSPEKTIV

- ▶ Hvordan reduceres skadesforekomsten?
 - › Større fokus på forebyggelse af idrætsskader!
 - › Årsager til skader vigtigt
 - › Traumer
 - › Træningsdosering

FYSISK AKTIVITET ER GODT

... men det kan have negative konsekvenser,
som vi bør ~~være opmærksomme på!~~
reagere

TAKSIGELSER

- ▶ Andreas Bueno, Aarhus Universitet
- ▶ Daniel Ramskov, Aarhus Universitet
- ▶ Camma Damsted, Aarhus Universitet
- ▶ Maja Pilgaard, Idrættens Analyseinstitut
- ▶ Henrik Brandt, Idrættens Analyseinstitut



KONTAKTOPLYSNINGER

Rasmus Nielsen

ROEN@PH.AU.DK

AU

AARHUS
UNIVERSITET