

1

Hvem er han?

- Espen Linaker
- Fysioterapeut
- Klinikk for Alle
- Medisinsk ansvarlig Stjørdals- Blink fotball
- Trenerpappa J12 Remyra

SKADEFRI

2

3

Skadeforebyggende træning= Prestasjonsfremmende træning

Sterke og godt trente spillere er mindre skadet



4

50%

av alle idrettsskader
kan forebygges

5

The collage features three main elements: a newspaper article titled 'Bestforeldre advarer mot helårsidretter og alvoret' (Best parents warn against year-round sports and the seriousness), a tweet from @Hewett1111 stating 'ACL Injury Prevention programs consistently showing 30% of under 20yr old athletes will have a re-injury to their ACL within 1/2 and non-contact ACL injuries in girls and women by 2-3 years', and a FIFA 11+ poster with the text 'Safety ONE IN EVERY THREE younger athletes have a second ACL injury'. The SKADEFRI logo is at the bottom left.

6

Sykdom og skade hos toppidrettsskole -ungdom

- 43% er til enhver tid syke eller skadet
- 25% hadde så mye plager at de ikke kunne trene normalt



 SKADEFRI

7

Akutte skader



 SKADEFRI

8

Belastningsskader



 SKADEFRI

9

Vekst og utvikling

Hva betyr dette for trenere?

- Utvikling
- Prestasjon
- Tilrettelegging



athleticevolution.co.uk

SKADEFRI

10

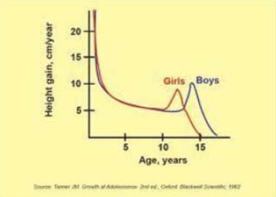
I AM CURRENTLY UNDER CONSTRUCTION. THANK YOU FOR YOUR PATIENCE.

PictureQuotes.com

11


Puberteten

Vekstspurt



Source: Tanner, 80 Growth at Adolescence, 2nd ed., Oxford: Blackwell Scientific, 1982

Skjelett



- Lengdevekst
- Beintetthet
- Vekstsoner
- Ernæring

www.stratistics.com/singapore/health/bone-age-and-olympian-dreams

SKADEFRI

12

Muskulatur & sener

- Sener:
 - Mindre tverrsnitt
 - Mindre stivhet

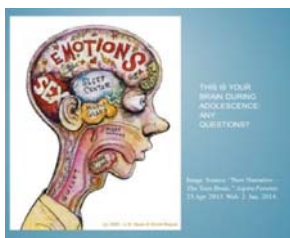


 SKADEFRI

13

Hjernen

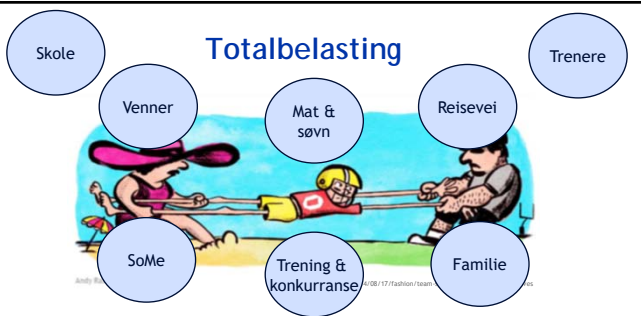
- Tidlige motoriske forandringer
 - Prestasjonsfremmende øvelser
- Sene forandringer
 - Mer villige til å ta risiko



 SKADEFRI

14

Totalbelastning



 SKADEFRI

15

Belastningsstyring

- Antall økter/kamper, varighet, intensitet
- Tilpasning til treningsbelastning
- Store variasjoner = økt risiko for skade




16



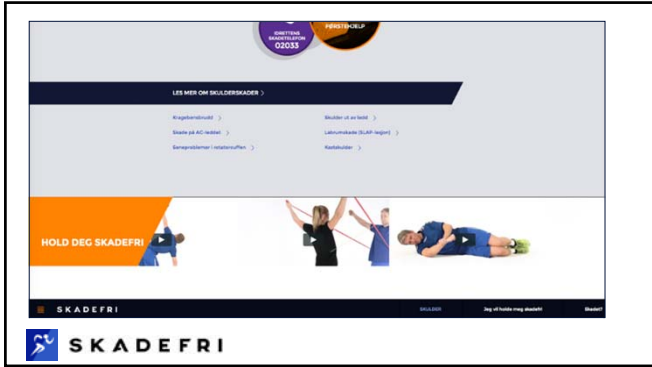

17



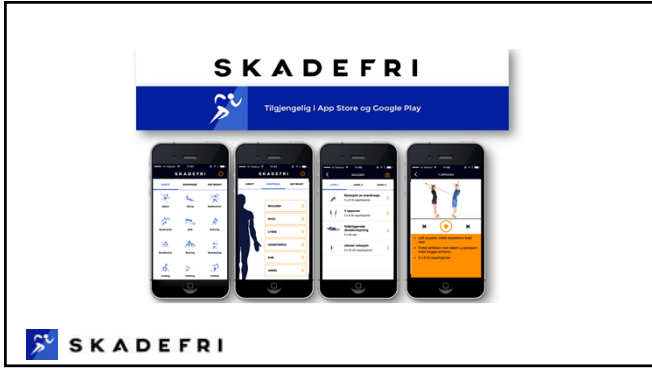

18



19



20



21

Følg SKADEFRI på SoMe:

 @skadefri.no

 skadefri.no

 Og en liten evaluering©
<https://surveys.analyzer.com?pid=bimih6n2>

Ta gjerne kontakt:
E-post: fysio@linaker.org



22

<https://surveys.analyzer.com?pid=bimih6n2>





23
