

Information angående studie om knäsmärtor hos unga fotbollsspelande flickor

Hej,

Jag heter Gun Alpenmyr, är sjukgymnast och intresserad av förebyggande arbete som kan underlätta för barn och ungdomar att idrotta regelbundet med minsta möjliga risk att drabbas av skador och överbelastningsproblem. För växande ungdomar är detta ofta ett extra stort problem och knäbesvär är vanligt förekommande.

Sedan några år tillbaka finns ett skadeförebyggande träningsprogram utarbetat i samarbete mellan Svenska fotbollsforbundet och Folksam, med målsättning att minska förekomsten av allvarliga knäskador. Det har visat sig att flickor som genomfört träningen regelbundet har betydligt lägre risk (två tredjedelar) att drabbas av korsbandsskada.

Ett vanligt problem bland idrottande växande barn och ungdomar är smärtor från främre delen av knät. Dessa smärtor kan vara mycket besvärande och gör det många gånger svårt att motionera och idrotta i den utsträckning man önskar. De övningar som ingår i knäkontrollprogrammet har också visat sig hjälpa väl vid den här typen av knäbesvär och ingår ofta som en del i rehabiliteringen när dessa ungdomar söker hjälp hos sjukgymnaster.

I den planerade studien vill jag undersöka om Knäkontrollprogrammet kan förebygga uppkomst av främre knäsmärta, alternativt lindra graden av besvär. Till detta söker jag spelare både i lag som redan påbörjat träning enligt Knäkontrollprogrammet och lag som inte genomför denna typ av träning ännu. Därför vänder jag mig nu till er spelare och föräldrar, med en förfrågan om att få träffa dig/din dotter i samband med ett kommande träningspass. Jag kommer då informera närmare om undersökningen och svara på era frågor. Spelarna får sedan fylla i frågeformulär med frågor angående längd, vikt, hur ofta man tränar fotboll eller annan idrott, eventuella skador samt förekomst av knäsmärtor vid olika aktiviteter (trappgång, knäböjningar, gång, jogging, springa snabbt) och vid olika passiva situationer (sittande, knästående, huksittande, vilosmärta, smärta efter aktivitet). Tidsåtgång för detta beräknas till ca 10 min. Alla uppgifter kommer att hanteras konfidentiellt så att de inte går att spåra till någon enskild individ och resultat kommer enbart att redovisas på gruppnivå. Insamlad material behandlas så att obehöriga ej kan ta del av dem, enligt §3 Sekretesslagen, Personuppgiftslagen (PuL) 1998:204. Deltagande i studien är helt frivilligt och man har rätt att när som helst avbryta utan krav att ange orsak.

Har ni frågor är ni varmt välkomna att höra av er till mig.

Projektansvarig:

Gun Alpenmyr

Leg Sjukgymnast

gun.alpenmyr@gmail.com

Tel: 073 9601519

Handledare:

Margareta Emtner

Docent i Sjukgymnastik

margareta.emtner@neuro.uu.se

Uppsala Universitet

Informerat samtycke

Jag har tagit del av ovanstående information, förstår vad Min/Min dotters medverkan innebär och samtycker till att delta i studien.

Ort och datum:

.....

Namnteckning: Spelare

Vårdnadshavare 1

Vårdnadshavare 2

.....

Namnförtydligande:

.....

Ringa in JA nedan om ni tillåter att jag kontaktar er per telefon för att besvara frågorna om ni inte kan närvara vid mitt besök. Ringa in NEJ om ni inte vill bli kontaktade:

JA / NEJ

JA / NEJ

JA / NEJ

Kontaktuppgifter:

.....