

KORSRYGGSMERTER BLANT NORSKE KVINNELIGE ELITEFOTBALLSPILLERE

Nilstad A, Andersen TE, Bahr R, Myklebust G
Senter for idrettsskadeforskning, Norges idrettshøgskole, Oslo

Innledning: Korsryggsmarter er et utbredt problem blant utøvere innen idretter som langrenn og roing. Vi vet imidlertid lite om forekomsten blant fotballspillere. **Formål:** Å kartlegge forekomst av korsryggsmarter blant norske kvinnelige elitefotballspillere. **Design:** Retrospektiv tverrsnittstudie. **Metode:** Studien er en del av en større kohortstudie hvor hensikten er å undersøke risikofaktorer for korsbåndskader blant kvinnelige elitefotballspillere. Alle lagene i den norske Toppserien (N=12) deltok derfor i februar/mars 2009 på omfattende testing for å undersøke potensielle risikofaktorer for skade. Spillerne fylte samtidig ut et standardisert spørreskjema for å kartlegge tidligere og nåværende korsryggsmarter. **Resultater:** Totalt 194 spillere (alder: 22,3 ±4,2) fra Toppserien besvarte spørreskjemaet, og 125 av spillerne (64%) rapporterte nåværende eller tidligere problemer med korsryggen. Av disse hadde 41% hatt korsryggsmarter i løpet av den siste uken. De fleste hadde hatt smerter i inntil én uke (41%), 24% i inntil én måned og 22% av spillerne hadde hatt korsryggsmarter i mer enn 30 dager totalt. Over halvparten (58%) hadde oppsøkt lege eller fysioterapeut som følge av smertene i løpet av det siste året, og smertene hadde ført til minst én dag fravær fra trening for 31% av spillerne. Mer enn 2/3 (70 %) oppgav smerte som et resultat av overbelastning, og 39% av spillerne hadde smerter med utstråling til underkstremitetene. Totalt 59% av spillerne med korsryggsmarter hadde i hovedsak sine treninger på kunstgress, 22% trente på naturgress, mens 19% rapporterte en variasjon mellom de to underlagene gjennom hele sesongen. **Diskusjon:** Studien viste en høy forekomst av korsryggsmarter, og de fleste av spillerne rapporterte overbelastning som hovedårsak til smertene. En tverrsnittstudie kan imidlertid ikke dokumentere risikofaktorene eller årsaken til korsryggsmarter blant spillerne. **Konklusjon:** Korsryggsmarter er et utbredt problem blant norske kvinnelige elitefotballspillere. Funnene understreker behovet for å kartlegge årsaker til smertene for å kunne iverksette forebyggende tiltak.

Senter for idrettsskadeforskning er etablert ved Norges idrettshøgskole med økonomisk støtte fra Kulturdepartementet, Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, Norsk Tipping AS og Helse Øst. Dette prosjektet er i tillegg støttet økonomisk av FIFA.