



VIKINGKLINIKKEN

# Skadeforebygging i fotball





## Hvem?

- Brodd A-lag 63 obligatoriske kamper
- G16 landslag
- 70 internasjonale kamper (?)
- Odd, Skeid, EIK, Brodd
- Stabæk og Viking, i tillegg til en haug andre «småklubber»





# VIKINGKLINIKKEN

## Agenda

- Alder
- Søvn
- Kosthold / drikke
- Styrketrening
- Belastning





# VIKINGKLINIKKEN

## Idrettsforsikring!

- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!
- Utvid forsikringen!



# Behandling ved akutte skader



VIKINGKLINIKKEN

- Protection – unngå ytterlig skade
- Optimal loading – tilrettelegge for rehab
- Ice – lindre smerte
- Compression – unngå hevelse
- Elevation – redusere det lokale trykket



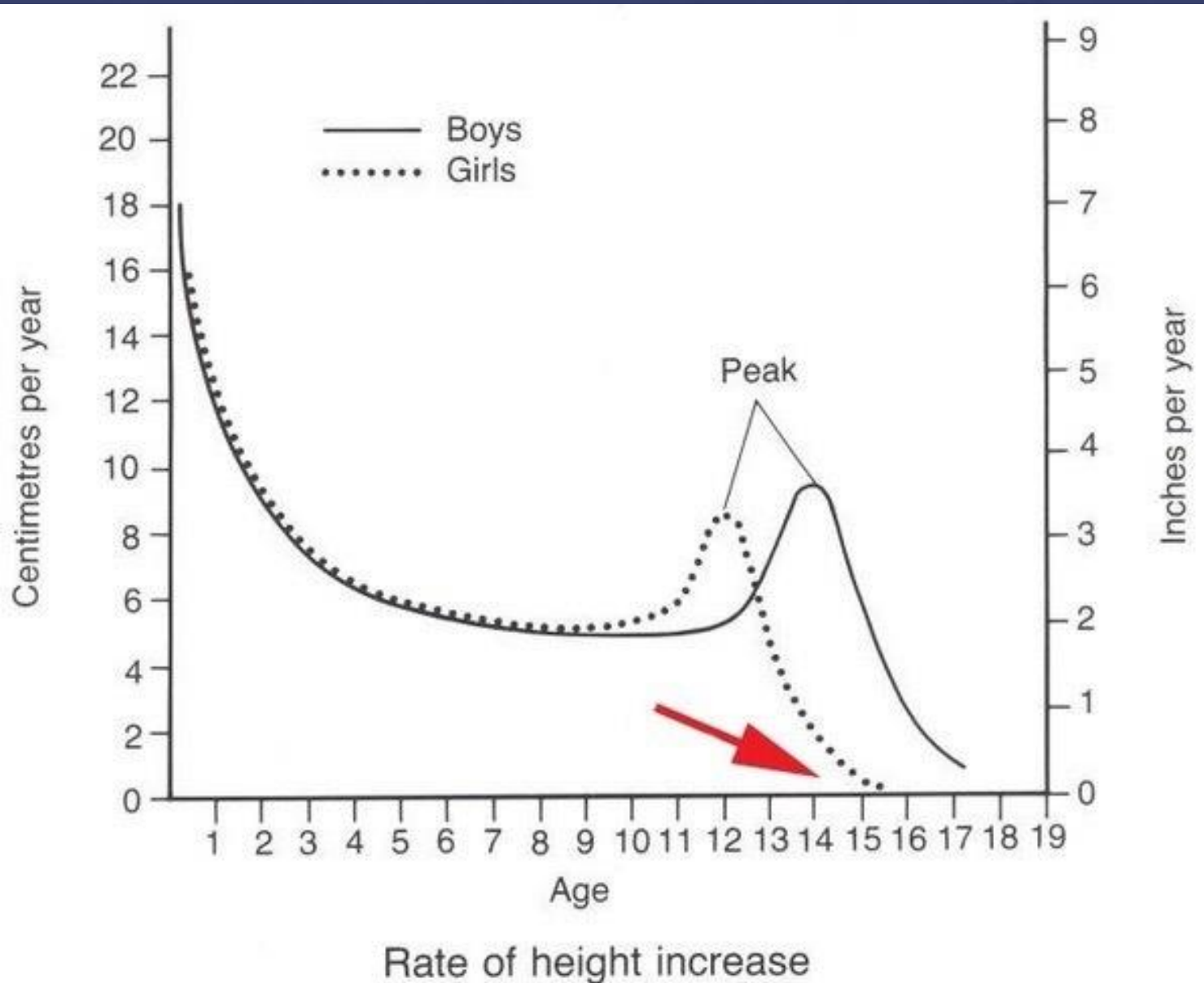


VIKINGKLINIKKEN

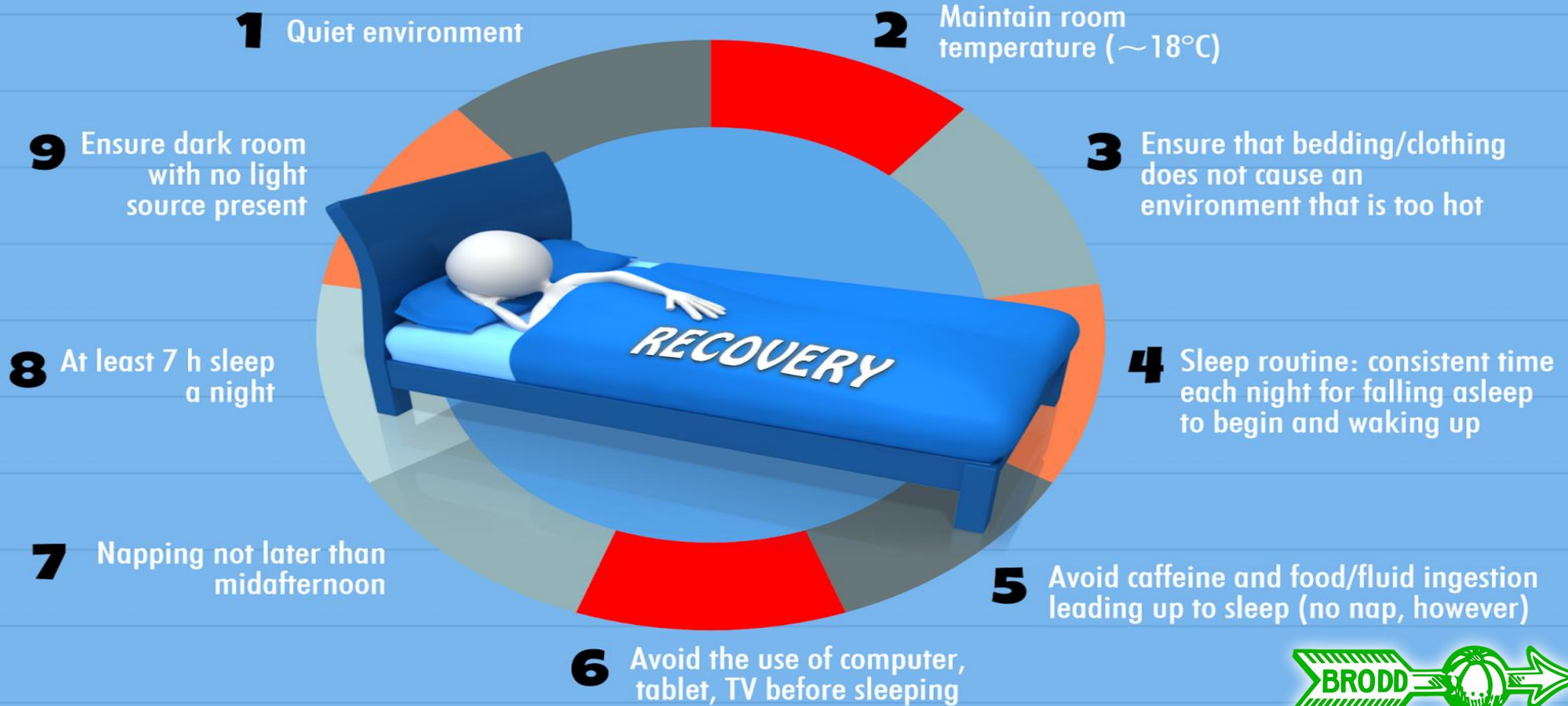
*«Barn er ikke små  
voksne»*

*- Ikke nødvendigvis de samme skadene*





# CHECKLIST FOR ATHLETES TO CONSIDER TO ENHANCE SLEEP



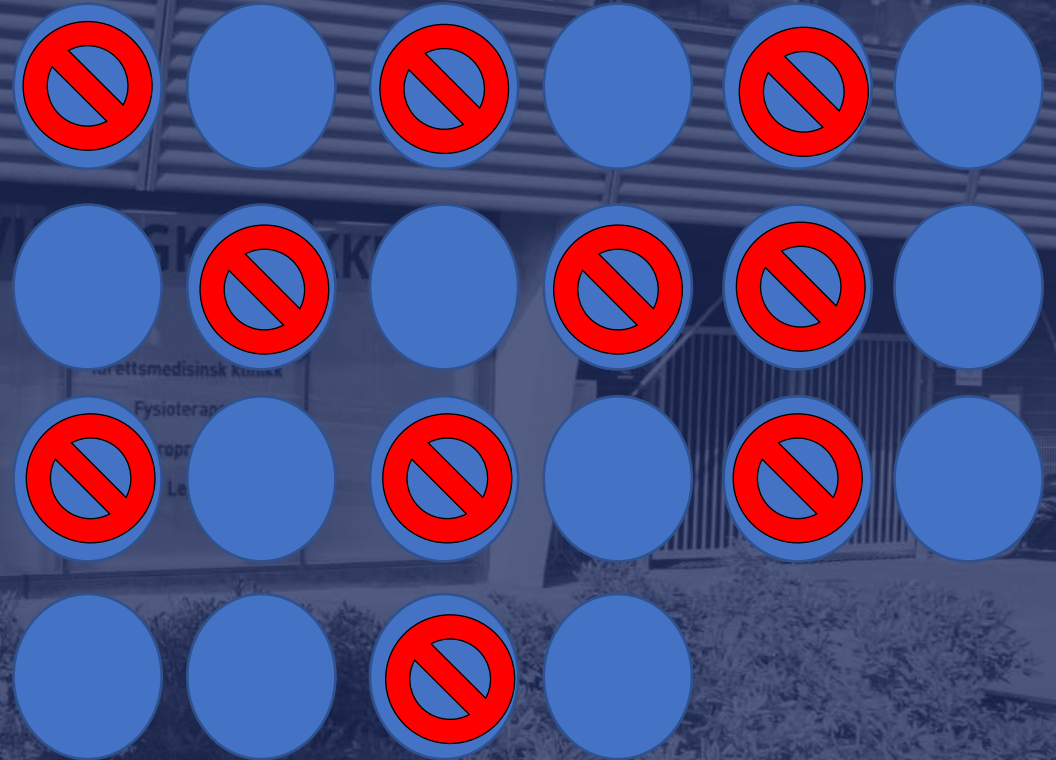
Reference: by Marshall & Turner, Strength Cond J, 2016



Designed by @YLMSSportScience

## Væskebalanse Test Torsdag 8. August

- 22 spillere
  - Godkjent: 12 spillere
  - De-hydrert: 6 spillere
  - Kraftig de-hydrert: 4 spillere
- 
- **Hvorfor er dette viktig??**





# VIKINGKLINIKKEN

## Kosthold

- Store skadereduksjon!
- Spis grønnsakene dine, gutt
- Vanlig, norsk mat
- Godteri og fastfood?



# Praktiske implikasjoner

- Nordic Hamstrings
- Copenhagen adduction exercise
- Oppvarmingen må gjenspeile hovedøkten (intensitet, type øvelser, osv.)
- Tren på det du vil bli god på – alle fysiske kvaliteter burde trenes hver uke (hver dag?)



## Praktiske implikasjoner

- Skadefri
- Utfall
- Trillebår
- Motsatt trillebår





# VIKINGKLINIKKEN



## Kom dere ut!!



Like us on Facebook

