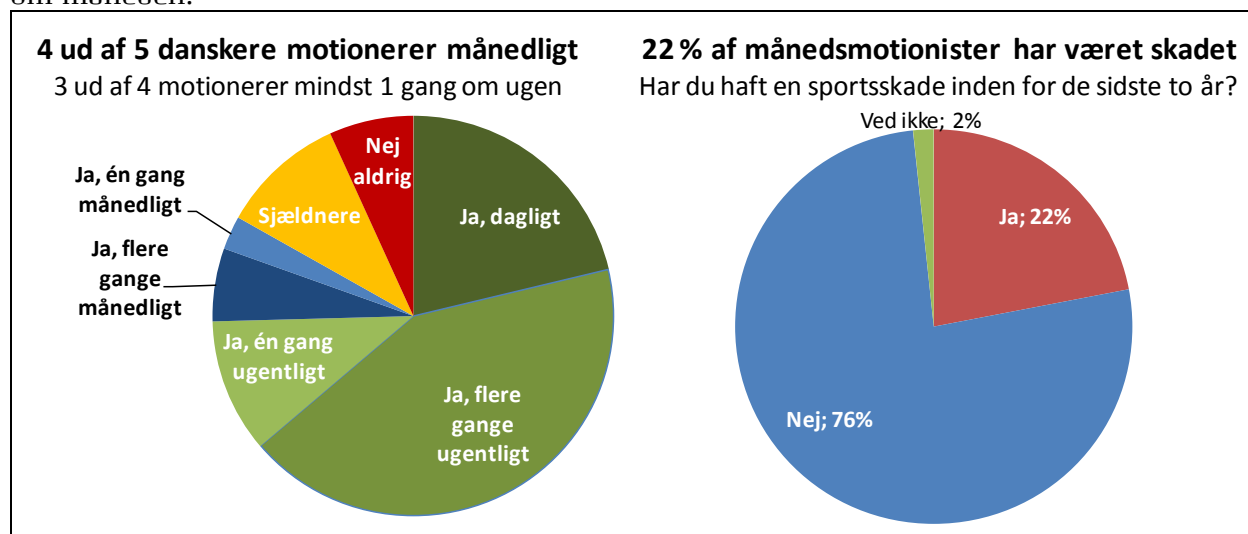


Hver femte ramt af sportsskader – op mod halvdelen får ikke behandling – flest får medicin og fysioterapi

Hver femte voksne dansker er kommet til skade ved sport eller motion inden for de seneste to år. Løb samt træning i motionscenter var de hyppigste kilder til skader. Seks ud af ti skadede personer fortsatte med at motionere, mens de stadig havde smerter fra skaden, selv om det kan forværre skaden. Og kun 57 procent søgte råd om behandling af skaden. De hyppigste råd var behandling med fysioterapi, smertestillende medicin og RICEM-princippet (Ro, Is, Compression, Elevation og Mobilisering). Men næsten halvdelen af dem, der fik råd om behandling, fik slet ingen behandling. Værst så det ud for dem, der fik anbefalet RICEM, hvor næsten to tredjedele ikke fik den anbefalede behandling. Over halvdelen af alle, der fik behandling mod sin skade, blev behandlet med fysioterapi eller medicin. Det viser en ny MEGAFON-undersøgelse om sports- og motionskader udført for Apotekerforeningen blandt over 5.000 danskere i februar 2015.

Spørger man den voksne del af befolkningen, svarer tre ud af fire, at de dyrker motion mindst en gang om ugen. Og i alt 83 procent angiver, at de dyrker motion mindst en gang om måneden.



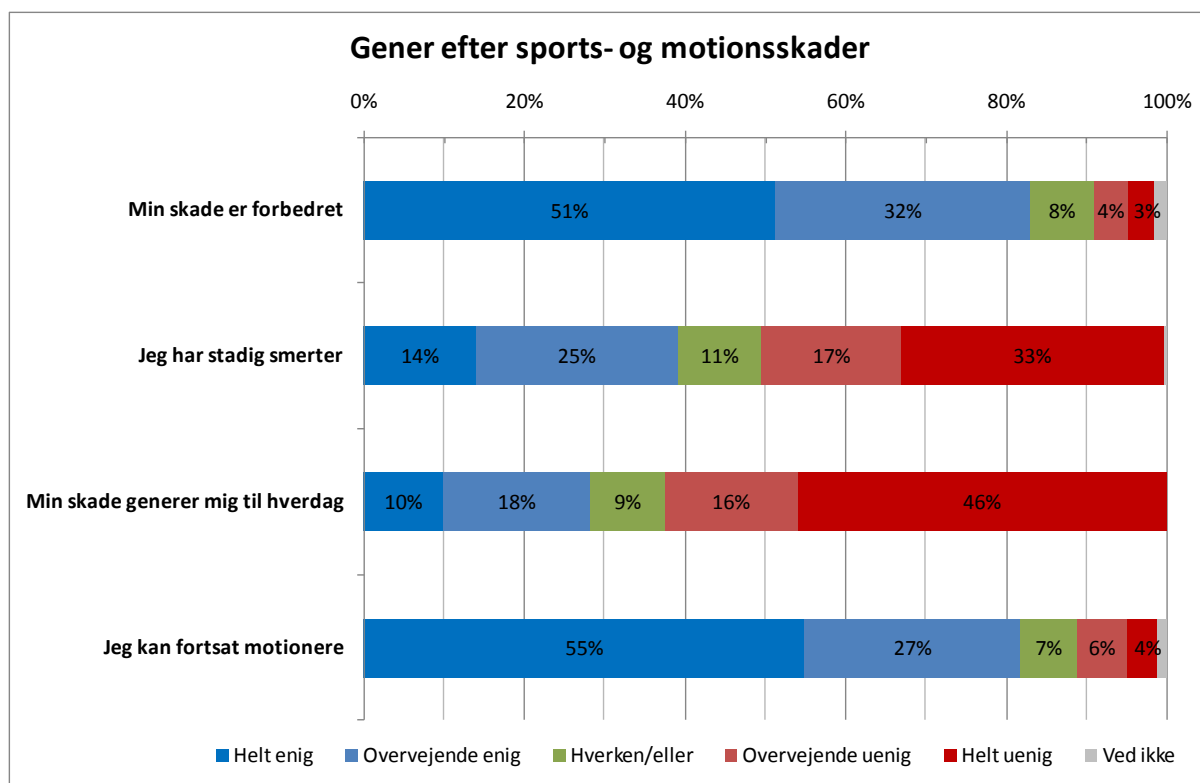
5.046 voksne er adspurgt. Mere end fire ud af fem dyrker motion mindst en gang om måneden (4.177 personer). Blandt disse har 22 procent haft en sportsskade inden for de seneste to år. Kilde: MEGAFON for Danmarks Apotekerforening, februar 2015

Blandt dem, der dyrker motion mindst en gang om måneden, har 22 procent pådraget sig en skade ved sin sport eller motion inden for de seneste to år. Det viser en undersøgelse af den voksne befolknings motion og sportsskader, som MEGAFON har udført for Apotekerforeningen blandt 5.046 voksne i februar 2015.

Lidt flere mænd end kvinder blev skadet ved at dyrke motion. Og personer under 40 år blev lidt hyppigere skadet end personer over 40 år, selv for en given motionshyppighed. En lidt større del af de yngre aldersgruppers skader var overbelastningsskader i modsætning til dem over 40 år, som hyppigst fik mere akutte skader. Dette kan måske skyldes, at de yngre træner mere intensivt end de ældre motionister. Men det kan denne undersøgelse dog ikke afgøre.

Langvarige gener efter sports- og motionsskader

Undersøgelsen viser, at 60 procent af de skadede fortsatte med at motionere, efter skaden var opstået, og mens de havde smerter fra skaden. Det risikerer at forværre skaden. 40 procent af skaderne var overstået i løbet af en måned, men 60 procent af skaderne varede udover en måned. Næsten 40 procent af de adspurgte er enig eller delvis enig i, at de i dag fortsat har smerter efter skaden, og 28 procent er generet af skaden til hverdag. Omkring hver tiende kan ikke rigtig motionere i dag på grund af skaden.

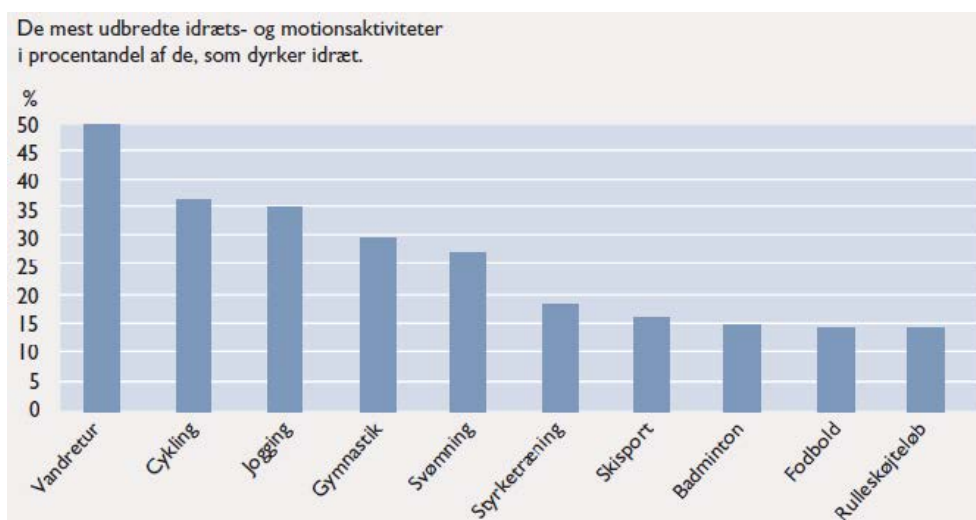


Gener blandt dem, som har haft en sportsskade inden for de seneste to år (958 personer).

Kilde: MEGAFON for Danmarks Apotekerforening, februar 2015

Løb og fitness er de hyppigste kilder til skader

Løbetræning var langt den hyppigste årsag til motionsskaderne. 38 procent af alle skader stammede fra løb. Men det er næppe så overraskende, da andre undersøgelser viser, at løb/jogging sammen med gåture og cykling er blandt de mest udbredte former for motion.



Kilde: "[Idrætsskadebogen](#)" (FADL's forlag, 2007)

Den næsthøypigste kilde til skader var træning i motionscenter så som aerobics, fitness og styrketræning, der stod for 13 procent af alle skader. Derefter kommer sportsgrene som fodbold og cykling samt motion i form af gåture (inkl. stavgang mv.), der hver står for ca. 6-8 procent af skaderne. Resten fordeler sig på en lang række forskellige motionsformer.

Løb er den høypigste kilde til motionsskader

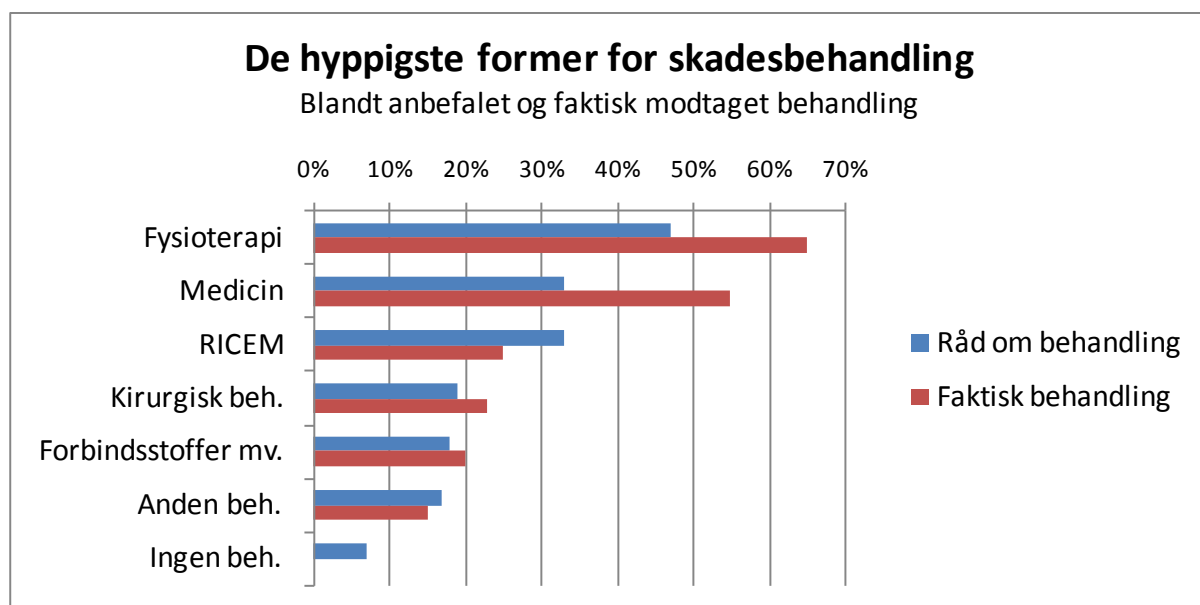
Hvilken type motion førte til din skade?	Personer	%
Løb	362	38 %
Aerobics/fitness/styrketræning	120	13 %
Fodbold	80	8 %
Cykling	73	8 %
Gåture (inkl. stavgang og vøndring)	58	6 %
Bødminton	27	3 %
Håndbold	24	2 %
Gymnøstik	20	2 %
Skisport	18	2 %
Tennis	17	2 %
Andet	159	9 %
Total	958	100 %

Kilde: MEGAFON for Danmarks Apotekerforening, februar 2015

Mønge søger ikke rådgivning og behandling om skader

Knøp hølvdelen – 43 procent – af dem, der fik en sportsskade, søgte ikke råd om, hvordan skaden bedst kan behandles. Det var således kun 57 procent, der fik råd om skadesbehandling. Over hølvdelen af disse søgte råd om behandling hos lægen eller fysioterapeuten, en fjerdedel besøgte skadestue/sygehus mens knøp hver femte søgte råd blandt venner og bekendte og på internettet. Kun hver tiende fik råd om behandling af skaden frø deres instruktør eller træner.

De tre høypigste behandlingsråd, der blev givet, var fysioterapi, medicin og det såkaldte RICEM-princip. RICEM betyder, at det skadede område skal holdes i Ro, området nedkøles fx med Is, området får elastisk bandage på (Compression), området holdes over hjertehøjde (Elevation) og området tages i brug hurtigst muligt (Mobilisering).



Fordeling af de anbefalede behandlinger (550 personer) og af de faktiske behandlinger (313 personer). Samme person kan have fået anbefalet/udført flere behandlinger.

Kilde: MEGAFON for Danmarks Apotekerforening, februar 2015

43 procent af dem, der fik anbefalet behandling, fik ingen faktisk behandling. Men blandt alle, der faktisk fik en behandling, fik to tredjedele fysioterapi. Over halvdelen fik medicin til fx smertebehandling af skaden. Men kun hver fjerde benyttede RICEM-princippet. Knap hver fjerde fik operation, skinne eller anden kirurgisk behandling og hver femte benyttede sig af forbindsstoffer og andre varer som fx forbindinger, tape, plastre, geleposer til kulde/varme mv. til at behandle skaden.

To ud af tre gennemfører ikke den anbefalede RICEM-behandling

Lang de fleste af dem, der fik anbefalet behandling med fysioterapi og med medicin, gennemførte også denne behandling. Derimod var det kun godt hver tredje, der fik anbefalet RICEM, der faktisk gennemførte en RICEM-behandling. Næsten to tredjedele af dem, der fik anbefalet RICEM-behandling, fulgte således ikke rådet. De fik dermed ikke den anbefalede behandling med ro, is, kompression, elevation og mobilisering, selv om det typisk er en behandling, der er relativt nem og hurtig for den enkelte selv at iværksætte.

43 procent fik ingen skadesbehandling trods anbefaling

Anbefaling om behandling, og faktisk behandling fordelt på behandlingstype – samt andel, der ikke har fået den anbefalede behandling

	Fik anbefaling om denne behandling (Pct. af alle 550, der søgte rådgivning)	Fik udført denne behandling (Pct. af alle 313, der fik en behandling)	Andel af dem, der havde fået anbefalet en behandling, men som <u>ikke</u> fik denne behandling
Fysioterapi	47 %	65 %	31 %
Medicin	33 %	55 %	29 %
RICEM	33 %	25 %	64 %
Kirurgisk behandl.	19 %	23 %	39 %
Forbindsstoffer mv.	18 %	20 %	53 %
Anden behandling	17 %	15 %	62 %
Ingen behandling	7 %	-	-
Svar i alt	174 %	203 %	-
Total	100%	100 %	43 %
<i>Antal personer i alt</i>	<i>550</i>	<i>313</i>	<i>237</i>

Procenterne i de tre kolonner er beregnet ud af tre forskellige populationer.

Samme person kan have fået anbefalet og/eller udført flere typer behandlinger.

Derfor summer svarene til over 100 procent.

Kilde: MEGAFON for Danmarks Apotekerforening, februar 2015