

Knäkontroll räddar korsbandet

Svenska Fotbollförbundet

Folksam

Gratis app
64%
färre knäskador



Aj, aj, aj – knäskador hos fotbollstjejer

Vi försäkrar alla fotbollsspelare i Sverige och varje år får vi in 800 anmälningar om knäskador från dam- och flickfotbollen. Vi lämnar ut ersättning till 100 fotbollstjejer 13-17 år för bestående knäbesvär varje år. Dessutom slutar tjejerna spela fotboll oftare än killar och deras skador är mer omfattande och allvarliga.

Detta är ett stort bekymmer för oss som försäkringsgivare och något som vi verkligen vill förändra. Tack vare samarbetet med Svenska Fotbollförbundet kan vi nu hjälpa dig som är tränare, ledare, förälder eller fotbollstjej att minska skadorna.

Knäkontroll räddar korsbanden – Läs mer!

Fler tjejer än killar

För en fotbollstjej i tonåren är risken att få en allvarlig knäskada dubbelt så stor i jämförelse med en fotbollskille. Siffrorna är hämtade från de skadeanmälningar som kommer till oss i Folksam. Orsakerna är många. Förutom kroppsliga olikheter och skillnader i muskelstyrka runt knäleden, påverkas knäna också av hur ofta de spelar match och träningens intensitet.

Minska skaderisken med 64 procent

För att minska skadorna har vi i samarbete med Svenska Fotbollförbundet genomfört en studie på knäskador tillsammans med Linköpings universitet. Studien visar att det går att kraftigt minska risken för knäskador genom ett uppvärmningsprogram på 15 minuter. Övningarna går lätt att väva in i ordinarie träning.

Ladda hem appen Knäkontroll gratis till din iPhone eller Android.

Fakta om orsaker till knäskador

Många fler skador sker på match än på träning, förhållandet i procent är 75/25 och för allvariga knäskador sker hela 80 procent under match. Många av dem som skadas, spelar A-lagsfotboll som väldigt unga. De spelar samtidigt matcher med sitt ordinarie flicklag och kanske i B-laget också. Tiden för träning och återhämtning är minimal.

Forskning från Umeå Universitet byggd på grunddata från oss i Folksam visade att många skador sker när unga tjejer

tjejer spelar med i en äldre åldersgrupp än sin egen, eller rentav A-lagsfotboll som mycket unga.

Lite förenklat kan man säga att många talangfulla tjejer släpps upp i A-lagsspel utan rätt förutsättningar när muskler och nervsystem inte utvecklats klart. Mycket talar också för att tjejerna av sociala skäl också väljer att dessutom spela vidare i sin ordinarie åldersgrupp. På så sätt blir mängden matcher väsentligt större än mängden träning och återhämtning.

Hjälp oss till färre skador

Det finns enkla övningar som ger mycket goda resultat. De ger ett bra rörelsemönster från grunden, god knäkontroll redan från tidig ålder samtidigt som de förbättrar bålstyrka, benstyrka, landningsteknik, balans och koordination.

Gratis app med enkla övningar

Nu finns en app för iPhone och Android med mer än 30 filmade övningar att göra på träning eller hemma. Appen är framtagen tillsammans med Svenska Fotbollförbundet och SISU Idrottsböcker och med den vill vi bidra till att behålla våra idrottande ungdomar skadefria.



**Det är
lättare
än du tror**

**Ladda ner
appen
Knäkontroll!**

Folksam är ett kundägt företag. Vi erbjuder försäkringar och pensionssparande. Nästan varannan svensk är försäkrad hos Folksam och vi är en av Sveriges största kapitalförvaltare. Vår vision är att människor ska känna sig trygga i en hållbar värld.

Folksam, 106 60 Stockholm, 0771-950 950, [folksam.se](https://www.folksam.se)

Folksam