

Idrottsortopedi 040126



Folkrörelse

- 25000 idrottsföreningar
- 2 miljoner svenskar motionerar regelbundet
- 700 000 individer tävlar på elitnivå



Idrottsskada

- Definition:
 - Skada som man ådrar sig under utövande av idrott, motion eller fysiskt aktiv rekreation
- Indelning:
 - Akuta skador
 - Olycksfall
 - Kroniska skador
 - Överbelastningsskador

Akuta skador

- 10-15% av det totala skadefall som kommer till akutmottagningar i Sverige
- < 10% behöver läggas in på sjukhus
- Ishockey och handboll har störst skadefrekvens per idrottare, men fotbollen har flest utövare och "leder" därför statistiken
- Knäskador är de som oftast leder till invaliditet

Skadetyper

- Kontusioner
- Ytliga sår
- Partiella ligamentskador/distorsioner
- Frakturer



Kontusioner



Kontusioner

- Yttre våld
- Vid kontraherad muskel drabbas ytliga muskler
- Intramuskulär blödning - compartment
- Intermuskulär blödning
- Ibland ultraljud och tryckmätning

Behandling av muskelskador

- Tidigt – PRICE (*minska blödningen och ödemet*)
 - Pressure: tryckförband 30 min
 - Rest (några dagars total vila från träning)
 - Ice – lindrar smärtan 30 min/h de första 5-6h
 - Compression el-binda dras ut till ½ sin elasticitet
 - Elevation 2-3dygn (ca 30% reduktion av blodflödet)
- Under 2-3 dagar skall ingen massage, stretching värmebehandling eller ultraljud ske!

Behandling av muskelskador

- Senare:
 - Immobiliserin 1-5 dagar
 - Tidig mobilisering (funktionell orientering av muskelfibrer)
 - Muskelträning inleds med isometrisk träning varefter man successivt övergår till dynamisk träning där man inleder med koncentrisk övningar och slutligen även tränar excentriskt

Träningsvärk

- Lindrig form av akut muskelskada
- Muskelsmärta som uppstår 24-48h efter ovanligt excentriskt muskelarbete
- Inflammation, ödem och ökat i.m. Tryck
- Elektronmikroskopiskt har man påvisat rupturer i Z-banden som förbinder sarkomererna

Knäskador

- Meniskskador
- Broskskador
- MCL/LCL
- Främre korsbandsskador
- Bakre korsbandsskador
- Patellaluxationer

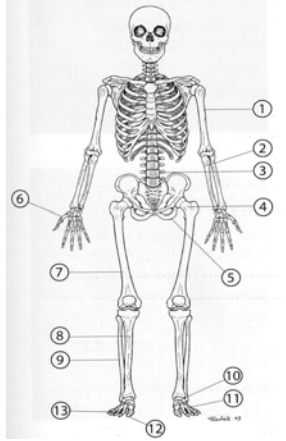


Överbelastningsskador - uppstår pga av.....

- | | | |
|---|--|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• För tunga belastningar• För många upprepningar• För hastiga rörelser• För snabb stegring av träning• För hög intensitet• För kort vila mellan träningspass• För ensidig träning• För oregelbunden träning• Bristfällig teknik• För varmt / kallt• Mörker• Dålig utrustning | <p>Yttre faktorer</p> <ul style="list-style-type: none">• Bristande rehabilitering av tidigare skador• Anatomiska felställningar• Benlängdsskillnad• Nedsatt balans• Nedsatt koordination• Muskelsvaghet• Muskelobalans• Nedsatt rörlighet• Instabilitet i led• Ungdom/hög ålder• Över/undervikt | <p>Inre faktorer</p> |
|---|--|----------------------|

Stressfrakturer

- Vanliga lokalisationer
 - Utmattningsbrott
 - Vanligast i tibia 53,5%
 - Metatarsalben 18,3%
 - Långdistanslöpare
 - Balettdansöser
 - Militärer
 - Vanligare hos kvinnor



Akut krepiterande akilleshindnit (Paratenoit)

- Symptom/statusfynd:
 - Smärta
 - Svullnad
 - Palpömhät
 - Rodnad
 - Krepitationer



Akut krepiterande akilleshindnit (Paratenoit)

- Patogenes:
 - Hyperpronation
 - Pes cavus
 - Överbelastning
 - Ändrad träningstyp och intensitet
 - Barfotalöpning



Akut krepiterande akilleshendinit (Paratenoit)

- Behandling:
 - Gips 3-4 dagar
 - Orala NSAID
 - Alternativt Heparin 15 000 IE iv under 3-4 dagar
 - Klackförhöjning 2-3 veckor

Kronisk akilleshendinit

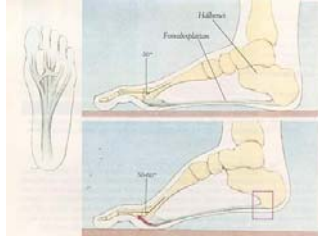
- > 3 månaders duration
- Behandlingen är successivt ökad ffa excentrisk träning
- Om konservativ behandling misslyckas får man överväga operation

Excentrisk träning

Hypotes: Stärker senor genom stimulering av mekanoreceptorer i tenocyter som i sin tur producerar kollagen

Plantarfascit

- Hyperpronation
- Backträning
- Pes Cavus
- Ömhet och smärta vid fascians ursprung



Plantarfascit

- Diagnos: Status och ev rtg
- Behandling:
 - Avlastning
 - Alternativ träning
 - Inlägg (lokal tryckavlastning och stöd i hålfoten)
 - Stretching
 - Kortisoninjektion (Cave ruptur!)
