



## Idrottsskador

Jacob Lykke-Olesen pratade om idrottsskador och hur svårt det egentligen är för sekreterare att kunna koda idrottsskadorna rätt, då läkarna är väldigt dåliga på att diktera HUR skadorna uppkommit, d v s kapitel XX-koderna.

De fem vanligaste sporterna som orsakar flest idrottsskador är:

- Skidsport – cirka 7 000 – 8 000 skador/år.
- Innebandy – cirka 7 000 – 8 000 skador/år.
- Ishockey – cirka 10 000 – 11 000 skador/år.
- Ridning – cirka 10 000 – 11 000 skador/år.
- Fotboll – cirka 30 000 – 40 000 skador/år.

Varje år söker cirka 120 000 personer vård för idrottsskador, men hur stort är egentligen mörkertalet? Varannan person som t ex luxerar axeln söker inte sjukvård. Detta innebär alltså att de siffror som rapporteras till Socialstyrelsen enbart är en uppskattning av det faktiska antalet vårdkrävande patienter. Det faktiska antalet kan vara 2-4 gånger så stort.

Den vanligaste idrottsskadan är kontusioner (27 %), därefter kommer frakturer (26 % - 26 000 st/år) och sedan kommer stukningar (25 %).

Den mest skadade kroppsdelens är knä/underben (17 %), därefter följer fot/fotled (13 %), hand/handled (12 %) och fingrar (10%).

En ganska vanlig orsakerna till sjukskrivning är t.ex. en ganska banal skada , stukning av fingrar. Denna skada innebär att man inte kan lyfta/använda handen normalt några veckor – ett exempel på hur banala skador kan påverka den sociala situationen.

”Ska kvinnor spela fotboll?” Det är en retorisk fråga som Jacob ställer... Han tror nämligen inte att kvinnors hamstringsmuskler passar för vissa idrotter. Kvinnor har sämre hamstringsmuskel än män och får därför lättare korsbandsskador. En främre korsbandsskada är 5-9 gånger vanligare hos kvinnor än hos män per timme kontaktsport e.g. fotboll.

Behandling av korsbandsskador styrs till stor del av föräldrar, coacher och media. Siffror visar att korsbandsoperationer gått ned med 70 % de senaste åren, och att operation av denna skada är på väg att försvinna. Vid operation på korsband kommer professionella idrottsmän 75 % tillbaka till idrott. Vid **inte operation** på korsband kommer 80 % tillbaka till idrott. Den vetenskapliga dokumentation som stödjer korsbandsrekonstruktion är ganska svag – men antalet doktorer som kan dessa operationer stort – resultatet blir kanske allt för många onödiga operationer ?

Hur är det då med uppvärmning, tejpning och stretching? Att lägga is på en skada har ingen verkan på själva skadan. Det som händer är att huden kyls ned, cirka 0,8 mm in i huden, och detta gör att man lättare kan linda skadorna med lite mindre smärta för patienten. Varken uppvärmning eller stretching har någon säker effekt för att minimera idrottsskador.



**Rikssektionen för  
Diagnos-  
Kodning**

ICD-10-SE

Träningsvärk är musklernas besked till kroppen att köra på för fullt – ”nu är vi klara att användas”, säger de.....

Jacobs förslag på hur man ska få läkarna att diktera HUR skadorna uppkommit är att ge läkarna ett vite på 2 kr varje gång de missar att diktera detta då ”läkarna är bland de snålaste människorna som finns!”

Sammanfattningsvis finns det mycket man kan göra för att minimera idrottsskadorna – ett sätt är kanske att ta bort det ekonomiska stödet från de föreningar där elitsatsning är den viktigaste drivkraften.

*Sammanställt av Veronica Myrelid för RDK-styrelsen*