

Ítróttarskaðar

Ítróttarskaðar kunnu fáa álvarsamar fylgjur fyri tann iðkandi, bæði líkamliga, sosialt og økonomiskt, sigur Oddmar Færø, lækni, ið heitir á øll ítróttarfólk um at fáa teknað eina trygging

B36 er eitt sera virki felag. Hóast felagið, ið er fótíðsfelag burturav, telist millum tey størstu í Føroyum og venjingar o.a. í samband við landskappingarnar í fótíðti tí krevja størsta partin av arbeiðinum í felagnum, hevur felagið tó limir, ið eru virknir innan annað felagsarbeiði.

M.a. er eydnast eini blaðnevnd at fáa í lag útgávu av »B36-felags-tíðindum« — eitt felags blað, ið kemur út eina ferð hvønn ársfjórðing. Higar til er blaðið, við Arna Rein sum blaðstjóra, komi trýggjar ferð og hóast flest allar greinar og annað tilfar fyrst og fremst hevur áhuga fyri B36-limur og viðhaldsfólk, eru eisini greinar, ið viðgera evnir, ið hava áhuga fyri øll ítróttarfólk yvirhøvur, at finna í blaðnum.

I blaði nr. 3, fyri oktober ársfjórðing, er áhugaverd grein, sum Oddmar Færø, lækni, hevur skrivað, og loyva vit okkum, við loyvi frá hovuðandanum, at prenta greinina her.

Skaðatilburðir av ítrótti eru tíværri ikki so sjáldsamir, og sjálvt um ein stóur partur av hesum tilburðum eru av minni týðningi, so økist og harðnar kappingin í

okkara tíð alt meira og ferir við sær fleiri og fleiri álvarsamar skaðatilburðir, sum kunnu fáa álvarsamar fylgjur fyri tann iðkandi, bæði líkamliga, sosialt og økonomiskt. Ikki er møguligt heilt at fyrbygja skaðatilburðunum innan ítrótt, men vit mega leggja alla orku í at minka um skaðatilburðirnar, og um skaðin er hendur so at viðgera skjótt og væl.

Innan teir ymsku ítróttarbólkar eru vanligar ávisir skaðatilburðir sum koma fyri, men sum heild skaðast vanligar:

- 1) húð og undirhúð,
- 2) vøddar og spengur,
- 3) lið og liðbond og
- 4) beinagrind.

Orsøkin til hesar skaðatilburðir kunnu vera margar, men kanningar á hesum øki benda á fylgjandi prosentvisi orsøkbyti:

- 1) áleið 25% orsakað av vánaligum leikvølli.
- 2) áleið 10–15% orsakað av vánaligari upphiting, áðrenn leikad verður.
- 3) áleið 25–35% orsakað av vánaligari venjingarstöðu.
- 4) tey áleið 25–40%, sum eftir eru, mugu sigast at vera tann vandi, sum altíð er fyri skaðatilburði við iðkan av ítrótti.

Harumframt er eisini væl kent, í hvørjum tíð-

arbili í einum dysti ella aðrari ítróttaiðkan skaðatilburðirnar koma fyri, nevniliga í byrjanini, orsakað av ov vánaligari upphiting, og imóti endanum, orsakað av ov vánaligari venjingarstöðu.

Okkara ítróttarfólk eiga at hava í huga, at fyrbygja skaðatilburð, og um skaðin er hendur, so viðgera hann á rættan hátt:

- 1) Fyrbyggingandi viðgerð
 - a) information um normalar líkamsfunktionir,
 - b) góða upphiting áðrenn ítróttariðkan,
 - c) góða venjingarstöðu.
- 2) Skjóta og rætta fyrstuhjálp, um skaði er hendur.
- 3) Viðgerð hjá lækna og fysioterapeuti.
- 4) Uppafturvenjing í samráð við lækna, fysioterapeut og venjara.

Mær vitandi er ikki gjørd nokur nærri skráseting av skaðatilburðum innan føroyskan ítrótt — ein slik kanning vildi verið av stórum týðningi í einum upplýsandi og fyrbyggingandi arbeiði viðvíkjandi skaðatilburðum hjá okkara skjótt økjandi ítróttarfólk.

Sum dømi um skaðatilburðir hjá donskum fótíðsleikarum frá 1. og 2. deild í 1980

visti ein kanning av 30 fótíðsleikarum fylgjandi úrslit:

Ein fótíðsleikari er defineraður sum ein skaði, komin í samband við dyst ella venjing, sum tarnar nógv, meðan spælt verður, og/ ella krevur serviðgerð fyri at kunna spæla, ella ferir við sær, at tað als ikki kann spælast.

I meðal var 17,4 skaði pr. lið pr. ár, ella gott 1 skaði pr. leikara pr. ár, og sum skaðatilburður var defineraður, svaraði hetta til 2 skaddar leikarar pr. dag pr. lið (i meðal varði hvør skaði 36 dagar).

Skaðabólkar:

Keikt (forstúvað)

fótíð 23%

Vøddaskaði (spengur) 15,3%

Skaði á knælið 13,6%

Skaði á spengur i

huppinum 12,1%

Vøddaskaði á lærinum

9,8%

Skursl og annar húð-

skaði 6,1%

Beinbrot 4,6%

Fótskaðar 4,2%

Ryggskaðar 1,9%

Skaði á halsinu 1,0%

Ymsir aðrir skaðar

7,1%

Flest skaðar høvdu málmennt og verjuleikarar, og eftir aldursbólkum vóru flest skaðatilburðir í aldrinum yvir 26 ár. Íalt vóru 127 av 383 leik-



Hóast ikki allir ítróttarskaðar eru so ógvusligir sum hesin, so kunnu teir fáa álvarsamar fylgjur bæði figgarliga og líkamliga, sigur Oddmar Færø, og skoytir upp i, at rættast er at fáa teknað eina ítróttartrygging hjá Tryggingarsambandinum

arum skaddir (33,2%).

Av samlaðu skaðatilburðunum vóru 62% kannaðir av lækna, meðan gott 20% hvørki vóru kannaðir av lækna ella fysioterapeuti. Bert 50% av skaðatilburðunum um fótíðin vóru nærri kannaðir og viðgjørdir á rættan hátt, og er hetta óivað ein orsök til vánaligar óklalíðir hjá nógvum fótíðsleikarum. Nevndu skaðar hjá donskum fótíðsleikarum eru hendir á grasvølli, og megu vit

rokna við, at okkara grúsvøllir ikki geva færri skaðar, heldur fleiri.

Til seinast eitt hjartasuff — til øll ítróttarfólk, ítróttarfeløg og ÍSF — um eitt mál, sum verður forsmæt alt ov nógv: Berið so i band, at øll ítróttarfólk fáa teknað eina trygging, so at vit sleppa undan einum órimilgum økonomiskum og sosialum bakbresti í samband við ítróttarskaða.

Framhald á síðu 14

Meira spennandi enn væl leiktur

Dysturin millum Neistan og Kyndil, 1. deild menn, varð ikki tann best leikti. Harafturímóti varð hann spennandi orsaka av lítlum málmoni og av tí at liðini skiftust um at vera á odda

Kyndil—Neistan, 1. deild menn, 18–16 (7–7).

Málskjóttar: Kyndil: Bent Jakup H. Hansen 7, John Egholm 3, Erling Jacobsen 2, Annfinnur Brekkstein 2, Sverri Jacobsen 1, Regín Johansen 1, Joan Patur Midjord 1 og Kari Nielsen 1.

Neistin: Nele Midjord 6, Justinus Justinussen 3, Echarð Persson 3, Poul Johannes Hovgaard 2, Danjal Petur Olsen 1 og Christian Poulsen 1.

Útvisingar: Kyndil 3 x 2 min. og Neistin sumuleiðis 3 x 2 min. Brottskøst: Kyndil 5 og Neistin 6. Dómarrar: Hans Holm og Hendrik Rubeksen.

Dysturin millum Kyndil og Neistan, 1. deild menn,

varð ikki av teimum bestu — leikliga sæð. Men, hóast hetta, fingur áskoðararnir — ið vóru færri enn vanligt — tó nakað fyrri atgongugjald terra, tí dysturin gjørdist spennandi go javnur.

I fyrra hálvleiki hevði ein ílt við at fata, at fleiri av leikarunum á báðum liðunum eru við í landsliðsbólkinum og at aðrir, ið ikki eru við, bert eru tað, tí at teir hava givið avboð.

Eitt tað fyrsta ein lærir í samband við hondbólt er at lofta bóltinum, men sjálvt hesum tóktist einstakir leikarar at hava gloymt alt um henda dag. Tá »feilavleveringarnar« eisini vóru nógvar og nógv av skotunum, serliga hjá Kyndilsleikarunum, vóru vánalig, gjørdist fyrri hálvleikur, sum danir so rámandi taka til, »rodet og uskon«.

Hóast hetta gjørdist hálvleikurin tó spennandi. Kyndil kom á odda 1–0 og aftaná stutta løtu vóru

teir á odda 4–2 og miðskeiðis í hálvleikinum, vóru kyndilsleikararnir, ið leikti væl kvikari enn Neistin, á odda 7–3, men nú kom steður i. Neistin menti seg og samstundis tóktist Kyndil at fáa eina »down-periodu«. Tað, ið eftur varð av hálvleikinum, var tað Neistin, ið royndist betra liðið, og eydnaðist teimum at koma á 7–7 javnleik udan hálvleikssteðginum, so at

spenningurin til seinna hálvleik varð stóur.

Seinni hálvleikur gjørdist, leikliga sæð, betri enn fyrri.

Liðini fylgdust til 9–9, men eydnaðist tá Neistanum at koma fram um við tveimum málum, og varðveittu teir hesa leiðslu til bert 10 min. yvru eftir at leika. Tá eydnaðist Kyndil at koma

Minnist til
haldaragjaldið!

sosialurin