

FÓTBÓLTUR

Ítróttur

HAVA SØKT UM TØL FRÁ Í ÁR

Fyri at samanbera Føroyar og onnur lond, hevur Sosialurin søkt um tøl frá Landssjúkrahúsinum í samband við knæskaðar fyri í ár. Men av tí at feritíð er, og tann sum hevur data um hendið í lätuni er í feriu, hevur ikki eydnast okkum at fingið fatúr á tølunum hava Trygvi Askham og Bjarni Petersen gjørt nýggjar sáttmálar, sum eru galdandi fram til 2020.



Sebastian
Pingel (HB)



Teit Jacobsen (HB)



Marianna Holm
Jacobsen (VÍF)

ið, har sum belastningurin er maksimalur í mun til leikarar sum spæla á lægri stigið við lægri belastningi ikki eru í vanda í sama mun, sigur Brian Fossabrúgv.

Fótbóltsspælarar og hondbóltsspælarar í størst vanda

Brian Fossabrúgv sigur, at tað serliga eru ítróttarfolk ið gera ítrótt við síðuvegis rørsrum, sum eru mest útsett fyri at fáa krossbandskaðar í mun til onnur ítróttarfolk. Í fótbóltri og hondbóltri verður alla staðni brúkt síðuvegis rørsur.

- Fótbóltur og hondbóltur eru ítróttargreinar við síðuvegis rørsrum. Har eru nógvir eitt beins lendingar, og tá er hægst risiko fyri krossbandsskaðum. Krossbandsskaðar henda oftast við nærum strektum beini, har sum fóturin antin roterar inn ella út, meðan knæðið fer í "valgus", sum merkir kálvakniggað. Til ber nærum ikki at iðka slíkar ítróttargreinar uttan eitt intakt krossband. Í øðrum ítróttargreinum so sum renning, súkkling ella svimjing ber til at iðka uttan eitt krossband, sigur Brian Fossabrúgv.

Venur fólk við knæskaðum

Sum fysioterapeutur hevur Brian Fossabrúgv sín serkunnleika innan knæskaðar, og fleiri ítróttarfolk sum hava havt álvarsamar knæskaðar seinastu árin, hava verið til uppvenjing hjá Brian, ið saman við Hallgerð Bjartalíð rekur fyrirkuna FYRIO. Brian Fossabrúgv sigur, at áhugin til at spesialisera seg í knæskaðum kom, tí at hann sá ein tørv á uppvenjing innan øki.

- Áhugin fyri at arbeiða við fólk við knæskaðum kom, tí eg sá at har var ein tørvur á uppvenjing innan øki. Eg siggi eisini at miðvís uppvenjing ger stóran mun, soleiðis at leikarar aftur kunnu koma á vøllin. Gjøgnum tíðina, har eg havi vant ítróttarfolk við knæskaðum, havi eg merkt ein stóran áhuga frá teimum leikarunum, sum hava vant upp hjá mær. Tey brúka tíð og orku uppá at gera tær venjingarnar sum skulu til fyri at gerast klár aftur.

Skulu vera betur at venja skaðafyrirbyrgjandi

Brian Fossabrúgv sigur, at kanningar vísa, at tað sum hjálpir best fyri

at verja seg ímóti slíkum álvarsamum knæskaðum er, at venja skaðafyrirbyrgjandi. Eisini hevur venjarin og doseringin hjá einum venjara nógv at siga, fyri at vera við til at fyrirbyrgja slíkum skaðum.

- Man hevur í nógv ár í Noregi víst á, at skaðafyrirbyrgjandi ACL venjingar minka markant um vandan fyri ACL (Krossbond) skaðum. Í Føroyum er eisini fokus á fyrirbyrgjandi venjingum í bæði hondbóltri og fótbóltri. Men spurningurin er, um man setur nokk inn. Leikarar og venjarar vita, at skaðafyrirbyrgjandi venjingar rigga. Men vit skulu vera betri til at venja meira styrki og stabilitet frá ungum árum av, og til at venja meira skaðafyrirbyrgjandi venjingar. Tá hugsi eg um neuromuskular venjingar, styrki (core og bein), hopp og lendingsteknikk og fótbólts og hondbólts specifikkar venjingar, sigur Brian Fossabrúgv.

- Eisini er venjarin ein absoluttur lykaleikari fyri at verja leikarum móti skaðum. Venjarin skal hava holla vitan um ítróttarskaðar, og skal vera førur fyri at gera tað rætta venjingar programmið og tí røttu doseringina fyri tann einstaka leikaran, soleiðis at hvíld hjá leikarum eisini verður raðfest millum dystir. Tað hevur eisini stóran týðning fyri at fyrirbyrgja, sigur Brian Fossabrúgv.

andre@sosialurin.fo

➤ **Í Føroyum er eisini fokus á fyrirbyrgjandi venjingum í bæði hondbóltri og fótbóltri. Men spurningurin er, um man setur nokk inn**

Um krossbandsskaðar

ACL (Krossbandsskaðar) eru sera álvarsligir skaðar hjá ítróttarfolki. Í veruleikanum eigur tað at vera nærum ógjøriligt í fótbóltri, hondbóltri og flogbóltri at spæla uttan eitt vælfungerandi ACL (Krossband). Ítróttarfolk sum slíta krossbandið fáa nýtt falskt krossband og er steðgurin aftaná eina krossbandsskurðviðgerð vanliga um 9-12 mánaðir.

Í knænum eru tvey krossbond. Eitt fremra krossband og eitt aftara krossband. Tey eru – saman við meniskum, liðbondum og musklum við til at tryggja stabilitetin í knænum.

80% av krossbandsskaðum henda uttan kontakt – seinasta granskingin visir enntá, at talið nú heldur liggur upp ímóti 90%, sum henda uttan kontakt. 50% av skaðunum eru ung í aldrinum millum 15-25 ár.

Kanningar vísa, at 60% av teimum sum slíta krossbandið venda aftur til ítrótt á sama støðið sum áðrenn skaðan, meðan 40% ikki gera tað.

Onnur gransking visir at 15% fáa ein re-ruptur (at tað slitnar aftur) innan 2 tey fyrstu árin aftaná man er byrjaður at iðka aftur. Sum oftast er talan um konufólk tá.

Tí skrivar André um knæskaðar

Av tí at eg (André) sjálvur havi verið illa darvaðum av knæskaða og havi fingið boð frá læknanum um at steðga at spæla fótbólt av teirri orsök, er áhugin fyri evninum stórur. Og tá vit í ár hava sæð so

nógvir føroyskar fótbóltsspælarar fingið álvarsamar knæskaðar, hava vit á Sosialinum valt at varpa ljós á evnið. Átlanin er, at fleiri greinar um evnið skulu koma út.