

Ítróttur

Bartal Dahl Andreassen

H71 KANNAR LEIKARAR FYRI KNÆSKAÐAR

Í hondbóltsfelagnum, H71, vóru allir leikarar, heilt niður til U12, í fjør kannaðir um vandan fyri knæskaðum. Bartal Dahl Andreassen, fysioterapeutur hjá H71, stóð fyri kanningini

André Olsen

Seinnu árinum hevur hondbóltsfelagið úr Hoyvík, H71, av álvara havt viðvind á hondbóltsvallinum, har felagið hevur vunnið gull í hópatali – bæði í bestu mansdeildini, og í fleiri av ungdómsdeildunum. Men tað er ikki bara inni á hondbóltsvøllinum, at felagið úr Hoyvík er frammalaga. Eisini uttanfyri vøllin slóðar H71 fyri í føroyskum ítrótti. Millum annað tá tað kemur til skaðafyrirbygging. Í seinastu viku bar til at lesa longri samrøðu við fyrrverandi H71 leikaran, Jónas Gunnarsson Djurhuus, ið er komin væl fyri seg eftir drúgvan knæskaða. Og tað er líkt til, at tey í H71 ikki ynskja leikarunum somu lagnu, sum Jónas Gunnarsson Djurhuus í 2014 fekk.

Kannar leikarar í H71

Í fjør kannaði fysioterapeuturin hjá H71, Bartal Dahl Andreassen, allar leikararnar í felagnum til og við U12 deildini um vandan fyri álvarsamum knæskaðum, og hvussu leikararnir best kláraðu at verja seg ímóti tilílkum skaðum. Bartal Dahl Andreassen greiðir frá at kanningarnar, sum vóru gjørdar í ungdómsdeildunum og á besta mansliðnum, vóru tvær ymiskar kanningar.

– Í ungdómsdeildunum vóru teir ymisku árgangirnir – til og við U12 – bodnir til eitt upplegg um skaðar og skaðafyrirbygging, og aftaná tað til eina venjing, har ymsar skaðafyrirbyggingar venjingar vóru framdar. Hjá ungdóminum hugdu vit serliga eftir avsett og lendingsteknikkinum – bæði á einum og tveimum beinum. Hetta varð filmað av leikarunum sjálv-

» **Tí manglar allarhelst orka til at gera eitt tilíkt tiltak, sum tað, ið vit hava gjørt í H71, í fleiri feløgum. Eg hugsi at kanska kundu FSF, HSF, ISF osfr. hjálpt feløgunum við hesum, soleiðis at vit gerast enn betur til at verja leikararnar**

um, sum síðani finga at vita, hvat ið var gjørt rætt, og hvat kundi vera ein óskynsom rørsla. Aftaná ein góðan mánað var so ein uppfylgjandi venjing við teimum somu ungdómsleikarunum gjørd, har tey aftur gjørdu venjingarnar undir eftirliti.

– Á besta mansliðnum hugdu vit eitt sindur nærri eftir rørslunum í liðunum frá mjódn til fót, og styrkin rundanum teir liðirnar. Eisini hugdu vit eftir avsett og lendingsteknikkum. Høgra og vinstra síða vóru samanbornar fyri eventuel at staðfesta ein skeivleika í kroppinum, og kanningar vóru gjørdar sum vístu hvat fyri støðið leikarin var á, tá hann er frískur. Tað støðið skuldu leikararnir sum minsta krav stremba eftir, um leikararnir komu hartil, at teir skuldu uppvenja eftir skaða, sigur Bartal Dahl Andreassen.

Væl móttikið av leikarum og venjarum

Hóast tøl ikki eru uppá um kann-

ingarnar hava gjørt mun, sum Bartal Dahl Andreassen hevur gjørt við leikarunum í H71, er Bartal Dahl Andreassen sannførdur um at kanningarnar eru við til at gera leikararnar meira tilvitaðar um, hvussu teir vera betri til at fyrirbygja, at skaðarnir gerast til veruleika.

– Vit hava ikki nøkur beinleiðis tøl uppá, um tað hevur ávirkað skaðatalið í felagnum, men tað er eingin ivi um, at allir leikarar hava gott av at venja skaðafyrirbygging – bæði teir sum vísa tekin til at vera útsettir og aðrir. Teir leikararnir, sum vísa tekin til at vera útsettir, hugsa vónandi eitt sindur meira um at arbeiða við tí, sum teir útfrá kanningini síggja at teir mangla.

– Kanningin varð eisini væl móttikin. Bæði av leikarunum sjálvum og venjarunum. Og báðir partar hava tikið til sín. Millum annað vóru leikararnir ógvuliga áhugaðir í, hvussu ein rørsla skal gerast rætt kropsliga, sigur Bartal Dahl Andreassen, ið leggur dent á, at



Navn: Bartal Dahl Andreassen
Føddur: 02-03-1989
Útbúgvinn sum fysioterapeut: Januar 2014
Starv: Fysioterapeutur hjá fysioterapi við Havnará
Er umframt arbeiði við Havnará eisini knýttur at H71, HSF og FSF

fyri at ein tilílk kanning skal geva meining, hevur tað alstóran týðning, at bæði leikarar og venjarar fylgja upp uppá at arbeiða við fyrirbygging venjingunum í bæði vanligu venjingini og í styrki-venjingini.

Feløgin mangla orku til tilílk kanningar – ítróttarsambondini kundu hjálpt til

Bartal Dahl Andreassen greiðir frá, at tað at gera tilílk kanningar, sum tey í H71 hava gjørt, krevur



nógva tíð og góða samskipan. Bartal Dahl Andreassen heldur at fleiri feløg helst mangla orku til at fremja eitt tilíkt tiltak, og tí heldur fysioterapeuturin, at tey ymisku ítróttarsambondini kundu hjálpt til, soleiðis at tey ymisku ítróttarfólkini vóru betri vard fyri álvarsomum skaðum.

– At gera tilílk kanningar krevur sjálvandi nógv tíð og samskipan. Í teimum ymisku feløgunum í Føroyum, er tað ótrúliga nógv annað arbeiði enn ítrótturin sjálvur, ið skal gerast. Tí manglar allar-