



» **Mín meining er, at skaðafyrirbyrgjandi venjingin longu skal byrja tá børnini eru heilt ung, har nógvar av venjingunum kunnu verða ein partur av upphitingini**



helst orka til at gera eitt tilíkt tiltak, sum tað, ið vit hava gjørt í H71, í fleiri feløgum. Eg hugsí at kanska kundu FSF, HSF, ÍSF osfr. hjálpt feløgnum við hesum, soleiðis at vit gerast enn betur til at verja leikararnar. Tí tá vit bert hava eitt avmarkað tal av leikarum í Føroyum, missa vit sera nóg, um ein góður leikari fær ein álvarsaman skaða, sigur Bartal Dahl Andreassen.

Helst langt á mál

Í seinastu viku bar til at lesa tvær ymiskar greinar um Jónas Gunnarsson Djurhuus og Sigfríð Clementsen, ið báðir høvdu fingið hvør sína ymiska lagnu orsakað av álvarsamum knæskaðum. Teir greiddu báðir frá týðninginum um

fyrirbyrgjandi venjingar. Bartal Dahl Andreassen veit ikki at siga, hvussu generella stóðan er í landinum, tá tað kemur til fyrirbyrgjandi venjing.

- Hvussu generella stóðan í landinum er, tá tað kemur til fyrirbyrgjandi venjing, dugi eg illa at meta um. Eg veit at tað eru fleiri feløg, ið eru farin at leggja dent á hetta, men eg ivist ikki í, at langt er á mál, sigur Bartal Dahl Andreassen.

Fyrirbyrgjandi venjingar kunnu byrja í ungdomsdeildunum

Bartal Dahl Andreassen sigur, at tað hevur stóran týðning at varpa ljós á, hvønn týðning fyrirbyrgjandi venjingar hava fyri leikararnar. Bartal Dahl Andreassen heldur at tær

fyrirbyrgjandi venjingarnar longu kunnu byrja tá børnini eru heilt ung.

- Fyri at royna at verja seg móti álvarsomum skaðum, meti eg tað hava størst týðning, at vit varpa ljós á, hvat skaðafyrirbyrgjandi venjing er, hvat venjingin kann hjálpa leikarunum við, og vísa á at hon riggar. Harumframt skulu vit eisini varpa ljós á teir faktorar, sum kunnu hava ávirkan á ein skaða. Venjararnir hava í hesum sambandi stóran týðning, tí tað eru teir, sum skipa venjingarnar í feløgnum. Tí skulu venjararnir sannførast um at fyrirbyrgjandi venjingin hjálpir, og lærast hvussu hon skal útførast. Mín meining er tann, at skaðafyrirbyrgjandi venjingin longu skal byrja tá børnini eru heilt ung, har nógvar av venjingunum kunnu

verða ein partur av upphitingini, sigur Bartal Dahl Andreassen, sum tó at enda leggur afturat at man helst ongantið av álvara fær vart seg móti álvarsomum skaðum, men at vit avgjört kunnu minka talið av teimum.

andre@sosialurin.fo

Góð ráð frá Bartal til fyrirbygging av knæ- og fótkskaðum

- Alt beinið skal altíð vera í beinari linju (lær, knæ, undirbein og fótur).
- Altíð royna at lenda á báðum beinum.
- Fjaðring í lendingini (niður í knø og ljóðleys lending) og beinini í beinari linju (lær, knæ, undirbein og fótur). Umframt at hava javnvág í kroppinum.
- Góða orku. Tess betri orku og styrki, tess longri klárar mann at gera rørsurnar rættar.
- Styrkja baklærið.
- Steðga renningar varliga.
- Venja balansu (millum annað; standa á einum beini tá man bustar tenn, ella meðan venjarin gevur instruktiónir. Venjingar á balansubretti ella øðrum ójavnnum undirlagi, evt kasta bólt ímeðan).
- Góða koordinatióin "stiga" venjing, lakka og nógvar aðrar skjótar planlagdar rørsur.
- Fyri fótliðsskaðar er sera gott at lakka aftur og fram, síðulens, í fyrakantar o.s.f.r.

Resumé

Seinastu trýggjar vikurnar hava vit á Sosialinum sett fokus á knæskaðar í ítrótti og hvussu álvarsamir knæskaðar kunnu oyðileggja eitt ítróttarlív. Higartil hava samrøður verið við Brian Fossabrúgv, fysioterapeut, ið viðgerð leikarar við knæskaðum, og ítróttarfólkini, Jónas G. Djurhuus og Sigfríð S. Clementsen, ið hava havt ymiskar lagnur av knæskaðum. Allir eru samdri um, at størri orka skal brúkast uppá fyrirbyrgjandi venjingar hjá teimum sum iðka ítrótt á elitustøðið og at hvíld hjá leikarum hevur stóran týðning ímóti at fyrirbygja skaðum.

Hesa ferð er samrøðan við Bartal Dahl Andreassen, fysioterapeut hjá H71. Bartal Dahl Andreassen kannaði í fjør allar leikarar hjá H71 fyri knæ- og fótliðsskaðar, sum helst er ein gongd leið fyri føroysk ítróttarfólk.