Talentfulle gutter har høyest risiko for jumper's knee

Håvard Visnes disputerer fredag 12. september 2014 for ph.d.-graden ved Universitetet i Bergen med avhandlingen:

Risk factors for jumper's knee.

Visnes har i sin doktorgrad sett på hvorfor noen idrettsutøvere utvikler hopperkne (jumper's knee), mens andre forblir friske. Metoden har vært å følge elever ved et toppidrettsgymnas i volleyball ved Sand i Suldal kommune i Rogaland i perioden 2006-2011.

Hovedfunnene i doktorgraden er at gutter har tre til fire ganger høyere risiko for å utvikle jumper's knee sammenliknet med jenter, uten at årsaken til dette er helt forstått. I tillegg har en utøver med naturlig god spenst også høyere risiko for skade. Disse funnene kommer frem etter å ha spensttestet elever med en kraftplattform ved inklusjon og gjennom hele skoleperioden. Et annet hovedfunn er at det er en klar sammenheng mellom totalbelastningen og risikoen for å utvikle jumper's knee. Kampeksponering er den største risikofaktoren, fordi de største talentene spiller et høyt antall kamper i regi av skolens lag samtidig som de spiller på flere klubb, krets- og landslag. Deres treningsmengde blir også større, da de på grunn av landslagssamlinger og klubbaktivitet sjelden eller aldri har treningsfri. Personer som utvikler jumper's knee har samtidig også spesialisert seg tidlig på volleyball, og dataene indikerer at tidlig sportsspesialisering kan bidra til økt risiko for belastningsskader som jumper's knee.

Ultralyd ble brukt til å undersøke både quadriceps- og patellarsenen. Resultatene viste at endringer i senen (hypoekkoiske områder og neovaskularisering) ved inklusjon var en klar risikofaktor for senere å utvikle jumper's knee. Hovedutfordringen er å bruke denne kunnskapen i en screeningsituasjon. Det er nemlig mange elever som har disse endringene i senen men som senere ikke utvikler plager.

Jumper's knee er et stort problem blant idrettsutøvere i idretter som krever spenst og eksplosive ferdigheter. Smerten, som oftest rammer patellarsenen, er vanskelig å behandle, og gjør derfor at utøvere trener med smerter, og i mange tilfeller må legge opp.

Håvard Visnes

This document was downloaded for personal use only. Unauthorized distribution is strictly prohibited.