

MÅNADSBREV Juli 2010

Nu är sommaren i full blom och det betyder mycket aktiviteter i sportsliga sammanhang. VM i fotboll börjar närma sig slutet och det betyder att TV-tittandet blir mindre för stora delar av befolkningen och mer möjligheter att själv komma ut och röra på sig för en bättre hälsa.

Temat är sportsliga aktiviteter i detta månadsbrev och det föranleds av en del intressanta siffror som Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap och Statens Folkhälsoinstitut presenterat nyligen

Varje år inträffar cirka 280 000 personskador i samband med fysisk aktivitet. Det betyder att nästan hälften av alla skador som leder till besök på ett akutsjukhus har sin grund i någon form av fysisk aktivitet.

Syftet med studien var att kartlägga förekomsten av skador i samband med fysisk aktivitet för att kunna avgöra hur förebyggande insatser ska prioriteras utifrån aktivitet och utövarnas ålder samt kön. Med fysisk aktivitet avses här olika sport- och idrottsaktiviteter, men också fritidsaktiviteter som att gå, promenera, cykla, friluftaktiviteter i fri natur, trädgårdsarbete och annat så kallat "gör det själv"-arbete samt lek.

Vi ska dock komma ihåg i detta sammanhang att all forskning visar att fysisk aktivitet har mycket stora och goda effekter på folkhälsan, men det kan ju vara intressant att se att sport och andra aktiviteter genererar en hel del skador och därmed ett intresse att finna förebyggande åtgärder; alltså att fortsätta sporta och var fysiskt aktiv men inte med skador som följd.

Vad man kan konstatera är att pojkar och män är mer utsatta för skador än flickor och kvinnor, att yngre och äldre personer är mer utsatta än människor i yrkesverksam ålder och att socialt och ekonomiskt svaga personer i allmänhet är mer utsatta än andra. Den bilden stämmer väl överens med andra studier, säger Jan Schyllander, Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap.

Skador till följd av fysisk aktivitet har beräknats kosta samhället mellan tre och fyra miljarder kronor årligen. Slutsatsen är att hälsofrämjande insatser kan och bör kombineras med ett effektivt skadeförebyggande arbete. Kommunerna och idrottsrörelsen är två viktiga aktörer i det förebyggande arbetet.

Det skadeförebyggande arbetet bör i första hand sättas in för de grupper och de aktiviteter som ger flest och mest allvarliga skador. Tabellen ger en vägledning för en sådan prioritering.

ÅLDER	MÄN	KVINNOR
1 till 6 år	Lek	Lek
7 till 13 år	Sport (fotboll), lek, cykel	Sport (fotboll), lek, cykel
14 till 17 år	Sport (fotboll + ishockey), cykel	Sport (fotboll + hästsport), cykel
18 till 24 år	Sport (fotboll + ishockey)	Sport (fotboll + hästsport)
25 till 44 år	Gör det själv, sport (fotboll)	Gång o promenader, Sport
45 till 64 år	Gör det själv, Gång o promenader	Gång o promenader, sport, trädgårdsarbete
65 till 79 år	Gör det själv, gång o promenader	Gång o promenader, cykel, trädgårdsarbete
80 + år	Gång o promenader	Gång o promenader

Som vanligt tar vi i vården hand om alla skadade på ett professionellt och systematiskt sätt och vi är stolta över att kunna bidra med god kompetens genom att bedriva våra kurser inom TNCC.

Du har väl anmält Dig till **BARNAKUTDAGEN den 24/9**. Du gör det enkelt på hemsidan och ett informationsblad finns att ladda ner på samma plats. Gör det och visa Dina kollegor så kan ni alla åka till Linköping den 24 september. **Då genomförs även RST:s Årsmöte**

Må väl i vardagen och på semestern – vara aktiv men tänk efter före!

RST genom Agneta Brandt, Ordförande