

# **IDRÆTSSKADER I DANMARK 2016**



## INDHOLDSFORTEGNELSE

Forord.....	3
Forfatterne bag .....	4
Rettelser .....	4
Kontakt.....	4
Datamaterialet .....	5
Skadesdefinition.....	6
IDRÆTSSKADER HOS VOKSNE .....	7
Skadesantal og -risiko hos voksne uanset idrætsdeltagelse.....	7
Skadesantal og -risiko hos voksne som er idrætsaktive .....	7
Skader fordelt på idrætsgrene hos voksne .....	8
IDRÆTSSKADER HOS BØRN .....	9
Skadesantal og -risiko hos børn uanset idrætsdeltagelse .....	9
Skadesantal og -risiko hos børn som er idrætsaktive .....	9
Skader hos børn fordelt på idrætsgrene.....	10

**Offentliggørelse:** Det er tilladt at citere fra dette kompendie, herunder at benytte tabeller og figurer med følgende kildeangivelser på egne tabeller og figurer: "Kilde: Danskernes idrætsskader 2016, Idrættens Analyseinstitut og RUNSAFE, Aarhus Universitet."

**Revideret:** Dette dokument er senest revideret den 5. maj 2017.

# Forord

Fysisk aktivitet er sundt og det er vigtigt, at Danskerne har de bedste forudsætninger for at være fysisk aktive. I foråret 2016 gennemførte IDAN en dataindsamling på en repræsentativ gruppe af børn i alderen 7-15 år og voksne over 16 år. Formålet var, at afdække Danskernes motionsvaner 2016 og sammenligne idrætsdeltagelsen med tidligere undersøgelser. Hovedresultatet fra undersøgelsen var, at idrætsdeltagelsen blandt voksne er dykket fra 64 pct. til 61 pct. fra 2011 til 2016, mens den blandt børn i alderen 7-15 år er gået fra 86 pct. til 83 pct.

Selvom der var en reduktion i andelen af danskere, som er fysisk aktive, så er Danmark fortsat et land, hvor mange mennesker er aktive. Dette skal vi være stolte af! Alligevel bør vi være opmærksomme på de barrierer som gør, at nogle ikke er fysisk aktive. Disse kan være mange: manglende motivation, alvorlig sygdom, svære handicap og mange flere. I dette kompendie belyses barrieren idrætsskader gennem undersøgelsen *Danskernes idrætsskader 2016*.

I mange år har forskningsgruppen RUNSAFE arbejdet med idrætsskader og vores fornemmelse var, at mange danskere pådrog sig idrætsskader. Men denne antagelse havde vi ikke belæg for, da vi ikke kunne finde artikler i litteraturen, som afdækkede idrætsskader på en repræsentativ udvalgt stikprøve af befolkningen. Derfor blev IDAN og RUNSAFE enige om at indsamle data på idrætsskader for at afdække, om idrætsskader er et reelt problem i Danmark.

I dette kompendie finder du således den første danske undersøgelse, som afdækker danskernes idrætsskader baseret på en repræsentativ stikprøve af børn og voksne. Materialet på skaderne er indsamlet af IDAN og analyseret af forskere på Aarhus Universitet.

Til trods for at undersøgelsen ikke kan påvise noget om konsekvenserne af idrætsskaderne, så håber vi, at materialet giver udøvere, klubber, foreninger, organisationer, sundhedspersonale, kommercielle interessenter, politikere, journalister og andre et vurderingsgrundlag, når de skal vurdere, om idrætsskader er et problem for at fastholde danskerne fysisk aktive.

Jeg, og de øvrige forfattere, ønsker dig rigtig god læse- og vurderingslyst!

Med sportsvenlig hilsen



Rasmus Østergaard Nielsen,

Forskningsgruppekoordinator, RUNSAFE, Aarhus Universitet

# Forfatterne bag

Denne rapport er udarbejdet i samarbejde mellem Maja Pilgaard fra Idrættens Analyseinstitut (IDAN) og Daniel Ramskov, Andreas Bueno, Camma Damsted og Rasmus Østergaard Nielsen fra Aarhus Universitet, som en del af forskningen i idrætsskader i den landsdækkende forskningsgruppe RUNSAFE.

Læs mere om IDAN på: <http://www.idan.dk/>

Læs mere om RUNSAFE på: <http://runsafe.au.dk/>

## Rettelser

*Såfremt du finder fejl i kompendiets indhold, så kontakt os gerne, og vi vil sørge for, at det bliver rettet hurtigst muligt.*

Resultaterne fra undersøgelsen blev fremlagt på konferencen idrættens største udfordringer i Vejen 2016 og materiale blev omdelt. Desværre er vi efterfølgende blevet opmærksomme på en fejl i beregningen af skadesrisikoen i håndbold for børn. Skadesprocenten på 21%, som er angivet i dette kompendie, er det korrekte tal.

Vi beklager fejlen!

Vi tager forbehold for trykfejl og forbeholder os ret til at ændre resultaterne i dette kompendie forud for endelig publicering. Forfatterne forventer at publicere en videnskabelig publikation på arbejdet i slutningen af 2016.

## Kontakt

For spørgsmål vedrørende rapportens indhold kan Rasmus Østergaard Nielsen kontaktes på e-mail: [Roen@ph.au.dk](mailto:Roen@ph.au.dk)

Alle henvendelser forsøges så vidt muligt besvaret.

# Datamaterialet

I foråret 2016 gennemførte IDAN i samarbejde med Ramböll en spørgeskemabaseret dataindsamling på en repræsentativ udvalgt stikprøve af børn i alderen 7-15 år og voksne over 15 år. Stikprøven blev udvalgt fra det Centrale Person Register (CPR).

Datamaterialet som er anvendt til at beregne resultaterne på Danskernes idrætsskader 2016, som er præsenteret i dette kompendie, fremgår af Tabel 1.

	<u>Antal adspurgte</u>	<u>Antal svar</u>	<u>Svarprocent</u>
<b>Voksne</b>	10.000	3.498	34,98 %
<b>Børn</b>	6.500	3.221	49,55 %

Tabel 1: Antal adspurgte og antal svar blandt børn og voksne. Svarprocenten var signifikant højere blandt børn end blandt voksne (forskul i procentpoint = 14,57 [95%CI = 13,04; 16,11]).

For at øge repræsentativiteten blandt de voksne blev en vægtning på køn og alder foretaget. Der blev ikke foretaget vægtning i beregningerne af skadesrisikoen blandt børnene.

I kompendiet er angivet hvor mange danskere, som rammes af skader. Denne beregning er foretaget under antagelse af, at de svar som er afgivet, efter der er taget højde for vægtning, er repræsentative for danske børn og voksne. Antallet af voksne over 15 år (n=4.290.560) og antallet af børn mellem 7-15 år (n=569.739) er lokaliseret i fra Statistikbanken.dk under befolkningstal 2 kvartal 2016.

Datamaterialet tillader også sammenligninger af idrætsskadeforekomsten på tværs af aldersgrupper, bopælsområde, indkomst, uddannelsesniveaue og meget andet. Vi forventer løbende at opdatere kompendiet med disse sammenligninger.

# Skadesdefinition

I undersøgelsen blev følgende skadesdefinition anvendt:

**”Har du inden for de seneste 12 måneder haft en eller flere idrætsskader (En skade opstået i forbindelse med sport/motion, som har forhindret dig i at dyrke sport/motion i mindst 7 dage, og/eller som har krævet kontakt til sundhedspersonale (læge, fysioterapeut eller andre)?”**

Perioden på 12 måneder blev valgt for at sikre, at sæsonafhængighed ikke kunne påvirke respondenternes svar. Data blev indsamlet i februar og en 3 måneders periode kunne således angive en høj skadesrisiko i håndbold, fordi sæsonen er i gang, mens skadesrisikoen i fodbold ville være lav, fordi sæsonen ikke er startet.

Time-loss på 7 dages fravær fra sport er en standard, konsensus-baseret måde at definere skadesrisiko på i den videnskabelige litteratur. Denne valgte vi at supplere med en medical-attention definition (kontakt til sundhedspersonale).

I beregningerne af antallet af skader blandt børn og voksne er der taget udgangspunkt i, at hvert barn eller voksen kun kan bidrage med én skade. I tabellerne over skader fordelt på idrætsgrene kan hver person godt bidrage med flere end én skade (f.eks. både angive en skade i hockey, fodbold og løb).

# IDRÆTSSKADER HOS VOKSNE

## Skadesantal og -risiko hos voksne uanset idrætsdeltagelse

I Tabel 2 præsenteres antallet af idrætsskader (prævalens) og skadesprocenten (prævalensproportionen) blandt alle respondenterne uanset om de var idrætsaktive eller ej. Dette giver en indikation af hvor mange personer i den voksne danske befolkning, som har pådraget sig mindst en idrætsskade årligt. Antages det, at tallene i tabellen (18,4%) kan generaliseres til den voksne danske befolkning over 15 år (n=4.290.560), så vil det svare til, at 789.463 personer pådrager sig mindst en idrætsskade årligt.

	Respondenter	Antal skader	Skadesprocent
Alle	3.498	642	18,4 %
Mænd	1.719	396	23,0 %
Kvinder	1.779	246	13,8 %

Tabel 2: Antal respondenter, antal skader og skadesprocent blandt alle voksne uanset idrætsdeltagelse. Skadesrisikoen var signifikant højere blandt mænd end blandt kvinder (forskell i procentpoint = 9,20 [95%CI = 6,65; 11,77]).

## Skadesantal og -risiko hos voksne som er idrætsaktive

I Tabel 3 præsenteres antallet af idrætsskader (prævalens) og skadesprocenten (prævalensproportionen) blandt de respondenter, som angiver regelmæssigt at have deltaget i minimum én idrætsaktivitet. Dette giver en indikation af hvor mange personer i den aktive del af den voksne danske befolkning, som pådrager sig mindst en idrætsskade.

	Respondenter	Antal skader	Skadesprocent
Alle	2.884	620	21,5 %
Mænd	1.406	385	27,4 %
Kvinder	1.478	235	15,9 %

Tabel 3: Antal respondenter, antal skader og skadesprocent blandt de aktive voksne. Skadesrisikoen var signifikant højere blandt mænd end blandt kvinder (forskell i procentpoint = 11,48 [95%CI = 8,50; 14,47]). Skader blandt inaktive personer er ikke medinddraget, således er antallet af skader mindre end i Tabel 2, hvor alle skader er med.

## Skader fordelt på idrætsgrene hos voksne

Idræt	Antal udøvere	Antal skader	Skadesprocent
Løb	1032	198	0,19
Fodbold	248	94	0,38
Styrketræning	1047	89	0,09
Håndbold	87	34	0,39
Badminton	193	24	0,12
Gymnastik	295	18	0,06
Vandreture	896	18	0,02
Landevejscykling	275	15	0,05
Tennis	79	14	0,18
Mountainbike	211	13	0,06
Cross fit	144	12	0,08
Skiløb	267	10	0,04
Serobic	246	10	0,04
Kampsport	56	9	0,16
Solf	143	9	0,06
Spinning	374	9	0,02
Svømning	514	7	0,01
Ridning	61	7	0,11
Skateboard	24	7	0,29
Basket	25	6	0,24
Volleyball	47	5	0,11
Kano / kajak	82	4	0,05
Orienteringsløb	32	4	0,13
Dans	154	4	0,03
Hockey	27	3	0,11
Parkour	13	2	0,15
Yoga	303	2	0,01
Sejlsport	35	2	0,06
Spejder	25	2	0,08
klatring	28	1	0,04
Bowling	82	1	0,01
Petanque	40	1	0,03
Atletik	8	1	0,13
Triathlon	23	1	0,04
Rulleskøjter	58	1	0,02
Bordtennis	35	1	0,03
Windsurfing surf	15	1	0,07
Jagt	105	1	0,01
Handikapsport	9	1	0,11
Open water svømning	13	0	0,00
Billiard	52	0	0,0
Stavgang	72	0	0,0
Pilates	106	0	0,0
Dykning	33	0	0,0
Roning	26	0	0,0
Surfing	4	0	0,0
Skydning	51	0	0,0
Fiskeri	143	0	0,0
Rollespil	10	0	0,0



# IDRÆTSSKADER HOS BØRN

## Skadesantal og -risiko hos børn uanset idrætsdeltagelse

I Tabel 4 præsenteres antallet af idrætsskader (prævalens) og skadesprocenten (prævalensproportionen) blandt alle respondenterne uanset om de var idrætsaktive eller ej. Dette giver en indikation af hvor mange børn, som har pådraget sig mindst en idrætsskade årligt. Antages det, at tallene i tabellen (19,3%) kan generaliseres til mellem 7 - 15 år (n=569.739), så vil det svare til, at 109.959 børn mellem 7 – 15 år pådrager sig mindst en idrætsskade årligt.

	Respondenter	Antal skader	Skadesprocent
Alle	3.221	621	19,3 %
Drenge	1.636	319	19,5 %
Piger	1.585	302	19,1 %

Tabel 4: Antal respondenter, antal skader og skadesprocent blandt alle børn uanset idrætsdeltagelse. Der var ikke signifikant forskel i skadesrisikoen mellem drenge og piger ( $p=74,9\%$ ).

## Skadesantal og -risiko hos børn som er idrætsaktive

I Tabel 5 præsenteres antallet af idrætsskader (prævalens) og skadesprocenten (prævalensproportionen) blandt de børn, som angiver at være regelmæssigt idrætsaktive. Dette giver en indikation af hvor mange aktive børn, som pådrager sig mindst en idrætsskade årligt.

	Respondenter	Antal skader	Skadesprocent
Alle	3.066	611	19,9 %
Drenge	1.561	315	20,2 %
Piger	1.505	296	19,7 %

Tabel 5: Antal respondenter, antal skader og skadesprocent blandt de aktive børn. Der var ikke signifikant forskel i skadesrisikoen mellem drenge og piger (forskul i procentpoint = 0,51 [95%CI = -2,32; 3,34],  $p=72,3\%$ ). Skader blandt inaktive personer er ikke medinddraget, således er antallet af skader mindre end i Tabel 4, hvor alle skader er med.

## Skader hos børn fordelt på idrætsgrene

Idræt	Antal udøvere	Antal skader	Skadesprocent
Fodbold	1177	235	20,0
Håndbold	415	86	20,7
Gymnastik	762	66	8,7
Løb	574	37	6,4
Badminton	288	21	7,3
Ridning	257	21	8,2
Svømning	1132	17	1,5
Dans	381	16	4,2
Styrketræning	277	15	4,0
Trampolin	544	14	2,6
Kampsport	208	14	6,7
Basket	81	10	12,3
Løbehjul	478	9	1,9
Parkour	100	8	8,0
Skateboard	196	7	3,6
Spejder	345	7	2,0
Tennis	117	6	5,1
Atletik	65	5	7,7
Vandreture	190	4	2,1
BMX	45	4	8,9
Volleyball	56	3	5,4
Mountainbike	111	3	2,7
Rulleskøjter	268	3	1,1
Aerobic	37	3	8,1
Skydning	77	2	2,6
Hockey	42	1	2,4
Spinning	66	1	1,5
Golf	43	1	2,3
Bordtennis	75	1	1,3
Kano / kajak / Roning	22	1	4,5
Sejlads	28	1	3,6
Surfing	7	1	14,3
Skøjteløb	75	1	1,3
Landevejscykling	34	0	0,0
Rollespil	58	0	0,0
Yoga	48	0	0,0
Fiskeri	81	0	0,0