Synopsis

**Studieretningsprojekt 2012**

I studieretningsprojektet, SRP, har jeg valgt et emne, som indgår i to af mine fag, og emnet vil derfor blive beskrevet i forhold til disse fag. Jeg har i studieretningsprojektet 2012 valgt at arbejde tværfagligt med fagene Teknologi A og Idræt B.  
Mit emne er ”Sportsskader og Genoptræning”, da jeg har et ønske om at arbejde med dette efter gymnasiet er færdiggjort. Derudover har jeg også en stor interesse i emnet, da jeg selv dyrker sport og har været udsat for diverse sportsskader.   
Det er spændende for mig at se på hvorfor sportsskader opstår og hvordan skader kan forebygges. I min opgave har jeg under sportsskader valgt to veje indenfor knæskader, hvor den ene er en akut knæskade og den anden en overbelastningsskade af knæet.

Antallet af sportsulykker er steget meget de seneste år og fra 2001-2009 var antallet på 12.444. Det udgør 12 % af den danske befolkning, eftersom det kun er fire danske sygehuse som har deltaget i undersøgelsen. Alligevel er statistikken repræsentativ, da der ikke er grund til at tro, at det forholder sig anderledes på landets øvrige sygehuse. [[1]](#footnote-1). Relevansen er derfor stor, da sportsskaderne i Danmark kun stiger og stiger.  
Eftersom vi befinder os i år 2011, snart 2012, har teknologien gjort, at også genoptræningsmulighederne indenfor sportsskader er blevet udviklet og fornyet. Der er kommet nye muligheder, scanninger m.m. hvorpå man kan se ind til knoglen eller musklen og vurdere skadens omfang, men også specificere *hvad* der skal gøres og *kan* gøres. Herefter kan skaden blive forbedret ved hjælp af andre teknologiske muligheder.  
Vi lever i et samfund, hvor der bliver lagt stor vægt på, at alle skal dyrke sport og motionere. Desværre ender det sommetider i skader, hvilket kan være dyrt for samfundet, da folk skal behandles, genoptrænes osv., som koster penge. Det gør også, at de skadede ikke kan passe deres job, studie m.m. – deres sygemelding og fravær bliver længere og længere.  
Genoptræning vil hjælpe til med, at perioden bliver mindsket - især hvis den bliver behandlet hurtigt. På denne måde vil sportsudøverne komme hurtigere tilbage til samfundet og deres arbejde og sport, hvilket har stor relevans for samfundsøkonomien og for personens personlige og sociale liv.

Jeg vil derfor i arbejdet med min SRP - sportsskader og genoptræning, beskæftige mig med følgende punkter:

* Årsager og forebyggelse af sportsskader – præsentation og redegørelse af emnet.
* Psykisk reaktion ved sportsskader.
* Specifikke knæskader – en akut- og en overbelastningsskade af knæet.
* Genoptræningsperioden og principperne herunder.
* Diagnosticering af skaden vha. billeddiagnostik, som ultralydsscanning og MR-scanning. Disse diskuteres op imod hinanden.
* De teknologiske muligheder for genoptræning – afhjælpning af skaden. Herunder ses på kinesiotape og laserterapi, som diskuteres op imod hinanden.
* Det samfundsmæssige syn på sportsskader – hvilke konsekvenser har det for samfundet?

**Foreløbigt materiale:**

Til mit emne har jeg udvalgt bøger, som giver inspiration til emnet. Nogle af disse bøger kan være foreløbige og der kan desuden blive tilføjet andet litteratur og andre websider.

* Christian Neergaard & Bente Andersen, Sportsskader: forebyggelse, behandling og genoptræning. Udgivet i 2008 af forlaget Munksgaard Danmark.
* Idrætsskadebogen, redigeret af Thorsten Ingemann Hansen & Michael R. Krogsgaard. Udgivet i 2007 af FADL’s forlag.
* Malcolm Read & Paul Wade, Sportsskader: hjælp til selvhjælp – illustreret skadeguide fra top til tå, med forebyggelse, diagnose, behandling og genoptræning. Udgivet i 2004 af Aschehoug Forlag.
* Ulrich Fredberg, Voksenidrætsskader. Udgivet i 2004 af FADL’s forlag.

1. ## Kilde: Ulykkesregisteret, Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

   [↑](#footnote-ref-1)