

IDROTTSRYGGAR

SPEAK:

Det är torsdag kväll och kallt ute men ännu kallare inne i Tuve ishall. Hisingen hockeys A-lag har precis börjat träna, spelare i olika tröjor åker runt på isen och skjuter mot mål. När dom missar målet och istället träffar sargen ekar det i hela hallen. Vad många varken på eller utanför rinkens vet, är att om ryggen får för hårda smällar kan man få ryggradsskador tex när man får en hård tackling.

It's Thursday evening and it's cold outside, but it's even colder inside Tuve ice rink. The Hisingen ice-hockey team has just started practice, and players in sweaters of all kinds are skating around the ice and shooting at goal. What many people don't know, either on, or outside the rink, is that if your back gets hit too hard, when you are tackled roughly, for example, you can easily suffer back injuries.

SPEAK

Det är när man växer som risken för ryggradsskador är som störst och flickor slutar växa i 16 – 17 års åldern och pojkar något år senare. Mikael Oksanen har spelat hockey sedan han var riktigt liten, idag är han 20 år och har redan hunnit med att spela i allsvenskan. Men han har aldrig funderat särskilt mycket på det här med skador.

The risk of injuries to the spine is greatest while you are growing. Girls stop growing around the age of 17, boys somewhat later. Mikael Oksanen has been playing ice-hockey since he was very young, today he is 20. But he has never given injuries much thought.

SPEAK

Det är ett stort ansvar som ligger på tränarens axlar, I Ulf Harings lag är det många spelare som fortfarande är unga och det måste han tänka på när han planerar träningarna.

The coach shoulders a huge responsibility. Many of the players in Ulf Haring's team are still very young, and this is something he has to keep in mind.

SPEAK

Det är framförallt disken som ligger mellan kotorna som kan få skador, den fungerar som en stötdämpare i ryggen. Att diskarna i ryggraden slits är en naturlig del i åldrandet men hos dom som undersöktes och hade skador åldrades diskarna fortare än normalt. Det var många fler bland idrottarna som hade skador än i övriga befolkningen.

The discs that are located between the vertebrae are particularly vulnerable to injury. It is only natural that the discus degenerate when we get older but, among people with back injuries, it has been found that the discus degenerate even more rapidly. What's more, athletes have more injuries compared with an average population.

SPEAK

Förutom hockeyspelare undersökte Adad Baranto tillsammans med tre andra forskare idrottare som tränar simhopp, tyngdlyftning, brottning eller orientering på elitnivå. Det fanns nästan lika många idrottare med ryggradskador inom alla de här sporterna något färre bland orienterarna. Forskarna undersökte idrottarna en gång i tonåren och sen antingen fem eller femton år senare.

Adad Baranto did not only study ice-hockey players. He also studied athletes involved in diving, weight lifting, wrestling and orienteering. The number of athletes with back injuries in all these sports was more or less the same, even though there were slightly fewer orienteers. The researchers examined the athletes once when they were teenagers and then again five or fifteen years later.

SPEAK

-När disken blir sämre vill kroppen skydda området som är skadat, då börjar benen som finns runt disken att växa. Hålet där ryggmärgen ligger kan bli mindre och t.o.m så litet så att nerverna kommer i kläm. Då kan det göra mycket ont och bara göra vardagliga saker som att promenera. Det gäller att redan från början att ta hand om sin rygg.

When the disc degenerates, the body tries to protect the injured area and the bone tissue around the disc starts to grow. The hole containing the spinal cord can become smaller, so small that the nerves there can get trapped. This can make ordinary things like taking a walk extremely painful.

SPEAK

Medvetenheten om risken för skador har ökat det senaste åren har menar Ulf Haring, man måste tänka på det om spelarna skall kunna vara aktiva länge.

People's awareness of the risk of injury has increased in recent years, according to Ulf Haring. It has to be borne in mind, in order for players to remain active for a long time.

SPEAK

Även om risken för skador finns där är Ulf, Mikael och Adad överens om att träning ändå är bra för kroppen.

Even if the risk of injury exists, Ulf, Mikael and Adad agree that exercise is good for your body.