



**Karolinska
Institutet**

INFORMATION – SMASH TENNISSTUDIE

Karolinska Institutet (huvudman) genomför en studie i samarbete med Svenska Tennisförbundet, Svenska Naprapatförbundet samt Naprapathögskolan med titeln:

”Är faktorer som tränings- och tävlingsvolym av betydelse för axel- och skulderskador samt ryggbesvär hos svenska tennisspelare under ungdomsåren?”

Bakgrund

Många idrotter har utvecklats enormt de sista 10-15 åren och tennisen utgör inget undantag. De fysiska, tekniska, taktiska och mentala färdigheter som krävs leder till att unga spelare tidigt specialiserar sig på sin idrott. De fysiska kraven inkluderar samtliga fysiska kvaliteter som uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet, koordination och balans. Under ungdomsåren måste spelaren därmed förbereda sig succesivt för att på sikt kunna möta de krav som ställs på den högsta nivån (ATP, WTA).

Sett ur ett skadeperspektiv har tidigare studier under relativt lång tid visat att tennisen är påfrestande för muskler, senor och leder vilket gör att det är oerhört viktigt med en bra balans mellan träningsbelastning, tävling och återhämtning.

I denna studie som är unik och den första i sitt slag vill vi nu studera hur våra svenska tennisungdomar tränar, tävlar och återhämtar sig. Dessutom vill vi undersöka om det finns någon koppling till skador i axel-skuldra och/eller rygg.

Studien startar under februari-mars 2018, pågår under 12 månader. Medverkan innebär för dig:

- Ett tillfälle med kliniska tester av axel-skuldra i samband med studiens start
- Ett frågeformulär vid starten av studien.
- Ett kort frågeformulär varje vecka där du rapporterar om din tränings- och tävlingsmängd via en app.

I slutändan är ambitionen att tränare och spelare ska få kunskap om hur vi på ett bättre och smartare sätt kan planera träning och tävling. Din tränare kommer att utbildas i detta efter avslutad studie. Fortlöpande kommer work-shops att genomföras i samband med JSM (inne och ute) samt Båstad/Corem Open för spelare, tränare och föräldrar.

Vi hoppas att du vill vara med och bidra till att Svensk Tennis blir bättre genom fördjupad kunskap om arbetsbelastning (träning, tävling) och kopplingen till eventuella besvär med axel-skuldra och/eller rygg.

Ansvarig forskare:

Docent Eva Skillgate, Karolinska Institutet. eva.skillgate@ki.se, 08 524 87 995

PhD Fredrik Johansson, Karolinska Institutet. Fredrik.johansson.1@ki.se 070 7315008

Ansvarig för genomförande:

Specialiserad Fysioterapeut Cecilia Palmqvist, Karolinska Institutet.