

## Pressmeddelande

## Knäskador vanligaste skadan i skidbacken

**Enligt nationella källor\* skadas varje år cirka 11 400 utförsåkare i våra svenska skidbackar. Vanligast är knäskador. De står för hälften av alla skador som leder till medicinsk invaliditet.**

**– Rätt inställda bindningar, användning av hjälm och anpassad fart är bra sätt att förebygga skador i samband med utförsåkning, säger Malin Åman, specialist i idrottsmedicin.**

På sportlovet är det full fart i skidbackarna. Varje år åker drygt 2 miljoner svenskar utför, men det är också många som drabbas av skador i samband med skidåkning. Malin Åman, specialist i idrottsmedicin och doktorand vid GIH, arbetar sedan i höstas på Folksam med att kartlägga idrottsskador med hjälp av Folksams unika idrottsskadedatabas. Malin Åman har analyserat skador orsakade av utförsåkning.

– I dag finns det skydd som förhindrar vissa skador. Det gäller till exempel huvud, handleder och rygg, och dessa skyddar framförallt mot slag. Men mot knäskador, som är den absolut vanligaste skadan, finns inget skydd som har bevisad effekt, säger Malin Åman.

Innan de självutlösande bindningarna kom, bestod skadorna främst av benbrott, men med dagens självutlösande bindningar finns det större risker för vridvåld mot knäet vilket leder till ledbandsskador. Dessa är egentligen allvarligare än benbrotten eftersom de oftare innebär bestående besvär.

– Vi engagerar oss i det som kunderna bryr sig om genom att synliggöra de vanligaste skadorna man kan råka ut för i slalombacken och hur man kan förebygga dem, säger Lars-Inge Svensson, chef Folksam idrott.

### **Fem tips för hur du minskar risken för skador vid utförsåkning:**

1. Rätt inställda skidbindningar
2. Överskatta inte din egen förmåga: anpassa hastighet och val av svårighet på backe
3. Vila när du börjar känna dig trött
4. Börja träna ben- och bålstyrka i god tid innan skidsemestern
5. Använd skyddsutrustning (hjälm, ryggplatta och handledsskydd)

Folksam och SLAO (Svenska Lifanläggningars Organisation) har ett mångårigt samarbete i skidsäkerhetsfrågor och har tillsammans utformat utförsåkarförsäkringen, marknadens enda specialförsäkring för utförsåkare. Försäkringen gäller i alla SLAO-anläggningar i Sverige.

\* Statistik från Socialstyrelsens Injury Database (IDB) Sverige, 2010.

### **För ytterligare information:**

Malin Åman, specialist i idrottsmedicin, doktorand vid GIH, telefon 0739-947349

Lars-Inge Svensson, chef Folksam idrott, telefon 0708-31 52 17

Andreas Jerat, presschef Folksam, telefon 0708-31 58 01

### **Om Folksam**

Folksam är ett kundägt företag. Vi erbjuder försäkringar och pensionssparande. Nästan varannan svensk är försäkrad hos Folksam och vi är en av Sveriges största kapitalförvaltare. Vår vision är att människor ska känna sig trygga i en hållbar värld. Läs mer på [www.folksam.se](http://www.folksam.se)