



BILAGA 4 – FORSKNINGSPERSONINFORMATION

PROSPEKTIV BEDÖMNING AV RISKFAKTORER SOM LEDER TILL
LÖPRELATERADE ÖVERBELASTNINGSSKADOR HOS MOTIONÄRER.

Vetenskaplig bakgrund och syfte med studien

Förutom de positiva fysiologiska effekterna (exempelvis förbättrat immunsystem och ökad kardiovaskulär kapacitet) är löpning ofta förknippat med överbelastningsskador (ÖS) i de nedre extremiteterna. Sverige, liksom många andra länder, har en hög förekomst av överbelastningsskador framförallt för löpare på motionärnivå. Mellan 19 och 80 % av alla löpare utvecklar en ÖS varje år, vilket ofta leder till minskad motivation till en fortsatt aktiv livsstil. Utvecklingen av ÖS verkar vara multifaktoriell med påverkan från kliniska, biomekaniska och träningsrelaterade riskfaktorer. Sambanden mellan olika riskfaktorer har dock inte kartlagts till fullo och därför finns heller inga utvecklade riktlinjer.

Vi vill härmed bjuda in Dig att delta i studien. Vi behöver Din hjälp för att uppnå vårt mål att identifiera de riskfaktorer och de samband mellan riskfaktorer som leder till löprelaterade överbelastningsskador hos motionärer. Baserat på individuella resultat kommer riktlinjer och rekommendationer att presenteras för motionären i fråga, för att förebygga överbelastningsskador och upprätthålla en hälsosam löpning.

Studieprotokoll

En tredelad undersökning av varje forskningsperson (FP) kommer att genomföras inledningsvis. Först genomförs en klinisk undersökning (flexibilitet i leder och muskler), sedan en tredimensionell löpanalys med ett rörelsekamerasystem (Qualisys AB, Göteborg) följt av maximala isometriska styrkemätningar för muskelgrupper i underkroppen och bålen. Efter undersökningen fortsätter forskningspersonen att träna utifrån hans/hennes vanliga träningsupplägg. Träningen dokumenteras och rapporteras veckovis under maximalt ett års tid. Varje forskningsperson kommer att få en mall i Excel där information om distans, tid, intensitet, underlag, banprofil, skor och eventuella besvär ska fyllas i efter varje träningspass.

Om FP drabbas av någon form av löprelaterad smärta under pågående studie så genomförs en andra undersökning, identisk med den första. Den andra undersökningen kommer att avsluta deltagandet i studien.

Studiens betydelse

Med hjälp av ditt deltagande önskar vi att öka kunskapen om de olika riskfaktorer som påverkar utvecklingen av löprelaterade överbelastningsskador hos motionärer. Vi vill också skapa effektiva, hälsofrämjande tillvägagångssätt för att öka välmående och prestationsförmåga med fokus på skadeprevention hos löpare på motionärnivå.

Kriterier för inkludering

Studien kommer att inkludera friska kvinnor och män mellan 18 och 55 år. Du ska de senaste 12 månaderna ha löptränat i genomsnitt minst 20 kilometer per vecka. Du måste vara skadefri och får inte ha uppsökt en läkare eller fysioterapeut/sjukgymnast (eller liknande terapeut, t ex kiropraktor, naprapat, osteopat) för besvär från rörelseapparaten de senaste sex månaderna. Löpare som använder ortopediska fotbäddar i löparskorna kommer inte att inkluderas i studien.

Tidsåtgång

Du måste själv ta dig till Kunskapscentrum för Hälsa och Prestationsutveckling (KHP) för den inledande undersökningen, den är gratis och tar ungefär 1,5 till 2 timmar att genomföra. Resultaten från undersökningen kommer att lämnas över först efter avslutat deltagande eftersom en ändring i träningsupplägg beroende på den inledande undersökningen skall undvikas. Efter avslutat deltagande kommer resultaten att förklaras och individuella rekommendationer ges. lämnas. Varje FP kommer också att erbjudas en gratis andra mätning av maximal isometrisk styrka. Om en löprelaterad skada uppstår så kommer forskningspersonen att få träffa studiens läkare så snabbt som möjligt för att få rekommendationer om tillvägagångssätt för att minimera och bli av med smärtan.

Risker med studien och frivillighet

Det finns ingen ökad risk för att bli skadad genom att delta i studien. Träningsvärk kan uppstå efter de maximala isometriska styrketesterna beroende på ovana att utföra denna typ av tester/träning. Skulle det hända att en FP har så kraftig smärta vid det andra testillfället att det inte är möjligt att löpa, vilket är högst osannolikt, så genomförs varken löpanalys eller styrketester.

Studiens deltagare kan uppleva en viss osäkerhet i den för dem helt nya laboratoriemiljön, men det kommer att finnas gott om tid att ställa frågor och att vänja sig vid omgivningen och testsituationen.

Deltagande i studien är helt frivilligt och Du kan när som helst avbryta din medverkan, utan att behöva ange någon anledning.

Försäkring och ersättning

Kunskapscentrum för Hälsa och Prestation (KHP) har tecknat en försäkring för försökspersoner som ingår i studier. Ingen ersättning betalas ut till FP.

Hantering av Dina data och sekretess

Dina och de andra forskningspersonernas data samlas in enligt personuppgiftslagen (PUL, 1998:204). Dina personuppgifter och data samt resultat kommer att behandlas så att inte obehöriga kan ta del av dem. Dina uppgifter, data och resultat lagras i en dator som kräver



BILAGA 4 – FORSKNINGSPERSONINFORMATION

PROSPEKTIV BEDÖMNING AV RISKFAKTORER SOM LEDER TILL LÖPRELATERADE ÖVERBELASTNINGSSKADOR HOS MOTIONÄRER

personligt användarnamn och lösenord för inloggning, och som förvaras i låst skåp på institutionen till vilket endast försöksledaren har nyckel.

Vid studiens början tilldelas Du och övriga FP unika nummer/koder, vilka kommer att användas under själva försöken och datainsamlingen. Kodnyckel mellan individ och FP-nummer innehas av försöksledaren (Professor Stefan Grau) och förvaras i låst skåp separat från övrigt insamlat datamaterial.

Resultaten från studien är avsedda att publiceras i vetenskapliga tidskrifter och resultaten kommer i eventuella artiklar endast att redovisas på statistisk gruppnivå utan möjlighet till identifiering av enskilda individer. Personuppgifter sparas i 10 år enligt gällande forskningsbestämmelser.

Ansvarig för Dina personuppgifter är Göteborgs Universitet, personuppgiftsombud (PUO) på Göteborgs universitet är Kristina Ullgren, telefonnummer 031-786 10 92.

Adress och kontaktinformation

Kunskapscentrum för Hälsa och Prestationsutveckling, Göteborgs Universitet
Skånegatan 14B
411 40 Göteborg

Vid frågor eller ytterligare information, vänligen kontakta:

Prof. Stefan Grau

Ansvarig forskare, försöksledare. E-post: stefan.grau@gu.se

Jonatan Jungmalm

Doktorand, testledare. E-post: jonatan.jungmalm@gu.se