



Observation

ETT NÖDVÄNDIGT ÖNT?

Validitet:

Resultatet är en indikation på att variablerna testas.

Resultatet ger ingen insikt i variabeln.

Reabilitet:

Testet är robust mot generella fel och kommer vara detsamma när det återupprepas.

Testet ger olika resultat när olika personer testar det.

Applicering:

Prestationen på testet ger en sann bild av variabeln.

Testet är korrekt strukturellt men påvisar inte en korrelation med verkligheten. (ex. isokinetisk hamstringtest påvisar inte hastighetskomponenten i hamstringrupturer)

Risikfaktorer kan vara bra att känna till:

Hur screenar vi risk för hjärnskakning i hockey?

Vad är riskfaktorer för en korsbandsskada i fotboll för kvinnor?



“

*one of the
mysteries of
life is to
evaluate the
future*

”

Observation



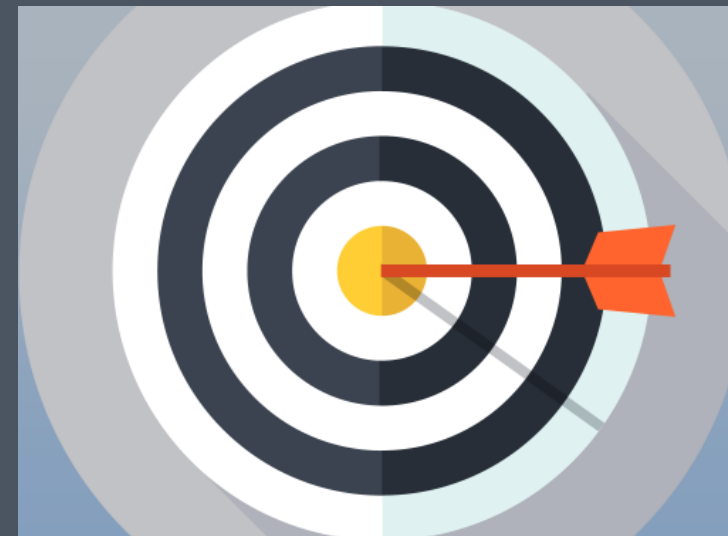
Generell rörelseförmåga

Ex Utfall, knäböj och sträck.



Specifika uppgifter

Ex plocka upp saker från golvet, specifik arbetsuppgift & idrottsrörelse.



Provokativa tester / Kliniska tester

Ibland stående ibland sittande/liggande, när patient / klient kommer in med smärta och man vill testa vad som är provokativt, detta är ofta både rörelse och struktur.



Observation

MÅLSÄTTNING MED OBSERVATION

- *Identifiera svagheter / smärtor som associeras med prestation i individens funktion*
- *Identifiera fysiska kapaciteter (anaerob / aerob / styrka / balans etc.)*
- *Identifiera hur föregående skador har rehabiliteras för funktion*
- *Eliminering av risker i fysträningen*

Riskbedömning – Olika för olika idrotter / aktiviteter

Sökning kan ske på pubmed:

Exempel av nyckelord:

(namn på kroppsdel), (namn på skada), (sportens namn), barn, ungdom, senior, amatör, professionell, elit, sub-elit, man, kvinna, riskfaktor, idrott, skada...

Exempel:

<u>Skada</u>	<u>Modifierbar riskfaktor</u>
Ljumskskada	Höft IR
Hamstring skada	Hamstring styrka
Hjärnskakning i rugby	Aerob kraft
Korsband	Landningsteknik





Observation Case Study

KARTLÄGGNING FYS / REHAB

Case study: 24, Kvinna Fotboll

Exempel: Specifika riskfaktorer (ej individuella)

Område:

Knäled

Laterala ankelskador

Hamstring

Ljumskar

Individuella riskerfaktorer:

Historiska skador

Stressnivå

Nutrition



1. Risk factors of anterior cruciate ligament injury in football players: a systematic review of the literature 2017
2. Soccer after anterior cruciate ligament injury--an incompatible combination? A national survey of incidence and risk factors and a 7-year follow-up of 310 players., 2010
3. Injury Prevention in Sweden. Helping Soccer Players at Risk, 2005
4. Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players., 2011
5. Nutrition as a Risk Factor for Injury in Elite Athletes, 2008



Observation Case Study

KARTLÄGGNING FYS / REHAB

Case study: 24, Kvinna Fotboll

Exempel: Specifika risker (ej individuella)

Område – Rörelser som är relevanta att testa

Knäled – Utfall, Hopp, Knäböj, Agility

Lateral ankelskador – Utfall, Hopp, Knäböj, Agility

Hamstring – Sprint, Utfall, Agility

Ljumskar – Sprint, Utfall, Agility

Specifikt och validerat i vetenskap:

- Ankel dorsalflexion begränsad rörlighet
- Landingsteknik i hopp vertikalt
- Excentrisk och Isokinetisk Hamstring styrka
- Ryggliggande gonimeter test på höft IR
- Adduktor – press test (för smärta)
- ASLR (för smärta)
- Icke-validerat i vetenskapen
- Diverse funktionstester, icke-specifika och specifika



1. Risk factors of anterior cruciate ligament injury in football players: a systematic review of the literature 2017
2. Soccer after anterior cruciate ligament injury--an incompatible combination? A national survey of incidence and risk factors and a 7-year follow-up of 310 players., 2010
3. Injury Prevention in Sweden. Helping Soccer Players at Risk, 2005
4. Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players., 2011
5. Nutrition as a Risk Factor for Injury in Elite Athletes, 2008

