

Idrott och hälsa

Förebygga skador

<https://www.youtube.com/watch?v=x1yI7Vs5FAQ>

Kunskapskrav år 6

- Eleven ska kunna ge beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.
- *(Dessutom kan eleven hantera nödsituationer vid vatten med hjälpredskap under olika årstider).*

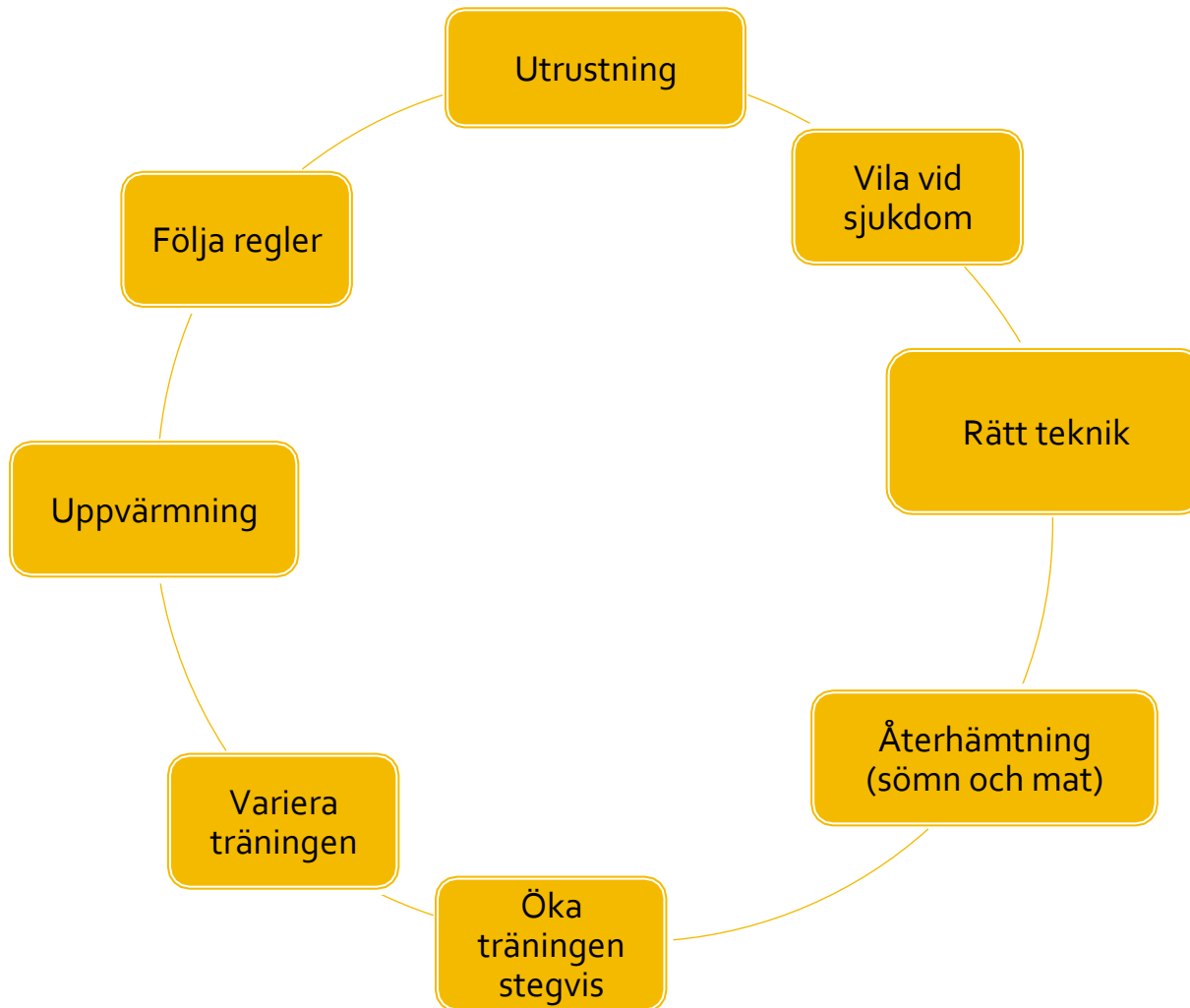
Kunskapskrav år 9

- Kunna förebygga och förutse risker vid fysisk aktivitet och beskriva risker som är förknippat med olika typer av aktiviteter
- *(Kan hantera nödsituationer vid vatten med alternativa hjälpredskap under olika årstider).*

Syfte

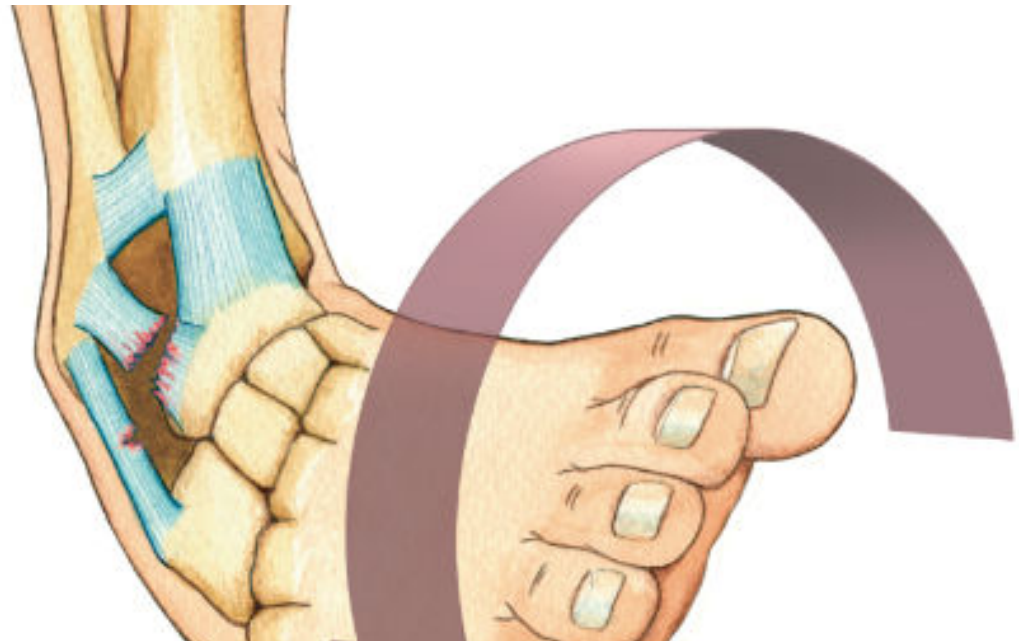
- Ni ska efter denna lektion ha mer kunskaper om att
 - *Förebygga risker vid fysisk aktivitet*
 - *Förutse risker vid olika fysiska aktiviteter*
 - *Beskriva vilka risker som är förknippade med olika typer av fysisk aktivitet*

FÖREBYGGA SKADOR



Stukning av fotled – vanligaste skadan

- Ledbandet i foten översträcks eller går av
- "Trampar snett"
- Blödning innanför huden
- Foten blir svullen



Hur tar man hand om en stukad fot?

Minnesregel - Price!

- P – PROTECT (Skydda)
 - R – REST (Vila)
 - I – ICE (Kyla)
 - C – COMPRESSION (Tryck)
 - E – ELEVATION (Högläge)
-
- Bästa träningen efter att man stukat foten är att använda balansplatta

Muskelskador

- "Sträcka sig"
- S.k. muskelbristning
- Man upplever en stark smärta
- Vanligt i baksida lår

- Vad gör man? Price

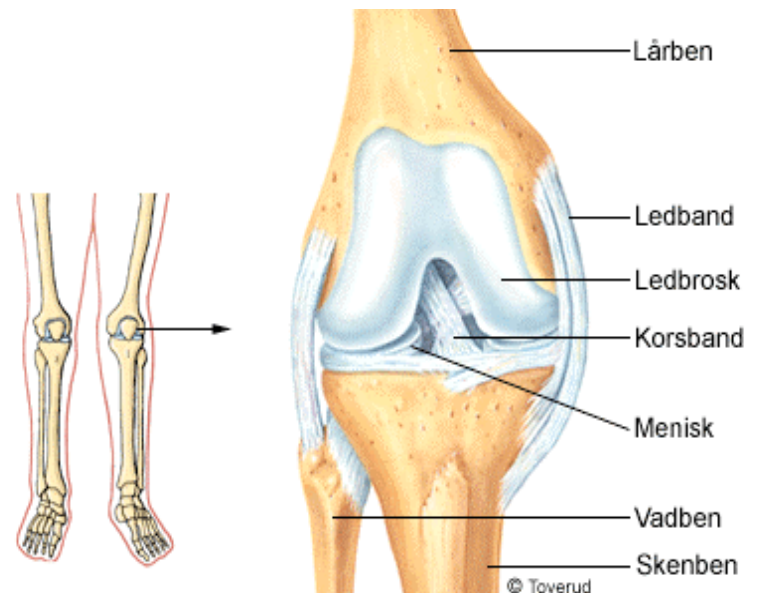
Knäskador

- **Schlatterknä**
- vanligt vid 10-15 års åldern när man växer
- Beror på hård belastning av knät
- Lårmuskeln har sitt fäste på knät, nedanför knäskålen och det är där det kan bli inflammation vid ansträngning
- Ofarligt, läker oftast av sig självt
- Gör ont vid löpning och hopp.
- Botas med hjälp av vila, knäskydd, ibland smärtlindring.

Knäskador

- **Knä – Korsbandsskada**
- Uppstår vid rotations- eller översträckningsvåld mot knäleden vid kontaktidrotter.
- Smärta och oförmåga att stödja på knäet.

- Behandlas genom operation
det tar ca 6 månader



Uppvärmning

- För att undvika att skada sig är det viktigt att värma upp kroppen
- Varför?
- Ökad kroppstemperatur
 - Ökar rörligheten – vätskan kring lederna blir hal
 - Gör muskel mer elastisk vilket minskar risken att sträcka sig

Rätt utrustning

- **Skydd** - Olika sporter har olika slags skydd för att man inte ska skada sig.
- Ex Fotboll – benskydd, Amerikansk fotboll – axelskydd, hjälm
- **Kläder** efter väder

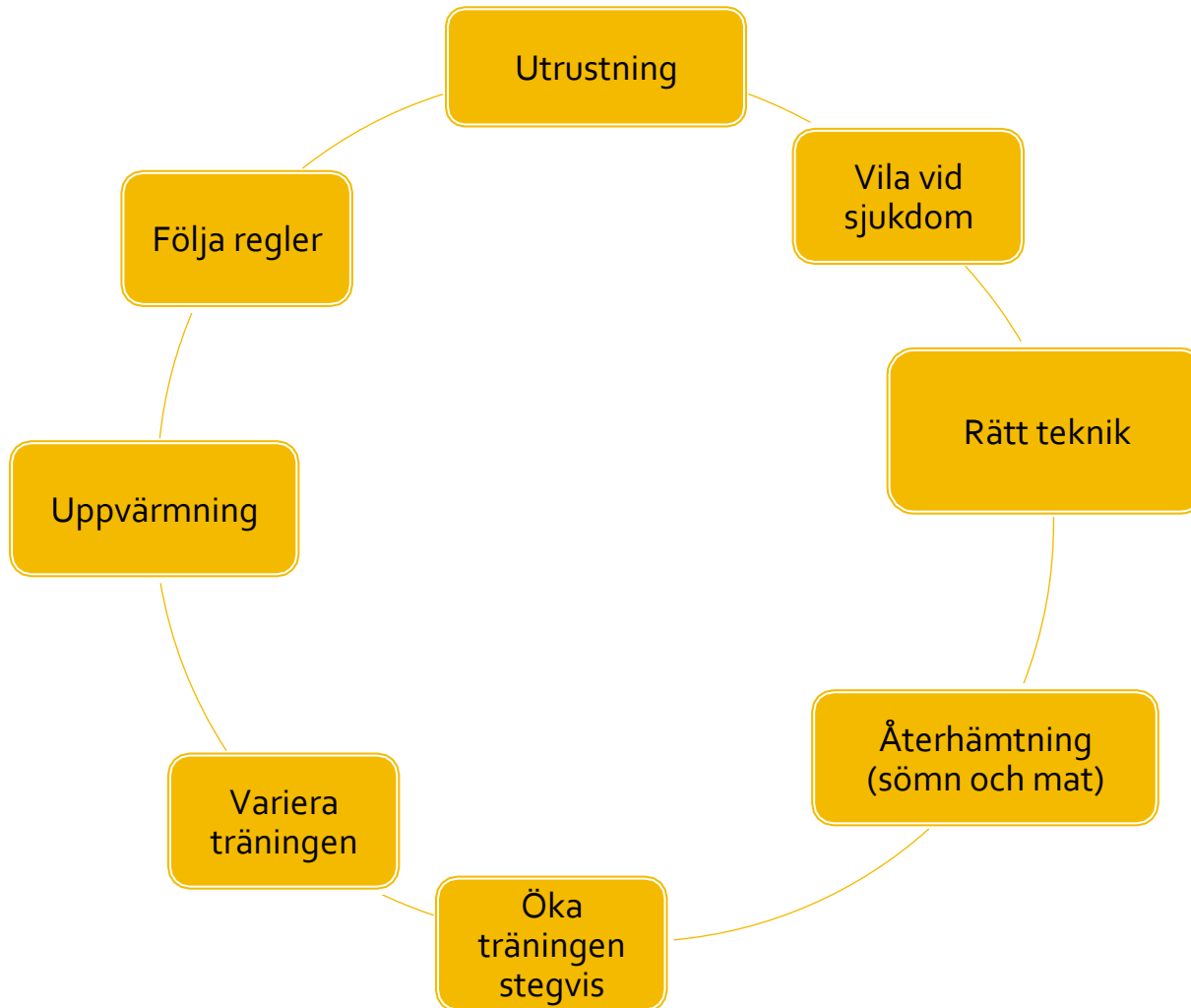
Fair play

- Vad innebär begreppet?

Fair play

- ÄRLIG
- HJÄLPSAM
- GOD KAMRATSKAP
- SAMARBETE OCH RENT SPEL

FÖREBYGGA SKADOR



Förutse skaderiskerna – vilka skaderisker kan ni se här?

- Gymnastik

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5L4MT8LdOQ>

- Hockey

<https://www.youtube.com/watch?v=Cy4roDEzpRI>

- Gymträning

<https://www.youtube.com/watch?v=oTHn3RigbjA>