

Magisterkurs i idrottsmedicin, 40 poäng

Titel Skador inom Kyokushin karate i Sverige – En prospektiv studie	
Författare Mehdi Nabahi, Leg. Sjukgymnast Rehab Syd, Lund mehdinabahi@yahoo.se	Handledare Harald Roos, Docent, leg. läk., Ortopedkliniken, Universitetssjukhuset i Lund harald.roos@med.lu.se Tönu Saartok, med. dr., leg. läk., Centrum för Idrottsskadeforskning och utbildning, Karolinska Institutet, Stockholm; tonu.saartok@ki.se
Nyckelord kyokushinkai, kampsport, träning.	
ABSTRAKT Karate är en japansk kampsport och innehåller slag, sparkar och blockeringar, utan att vapen används. Mas Oyama, grundaren till Kyokushin karate hade tränat bl a Shotokan karate tidigare innan han började sprida den nya stilen Kyokushinkai år 1949. Det har aldrig tidigare kartlagts hur många som skadar sig vid träning av Kyokushin karate. Denna studie är ett försök till den första vetenskapliga beskrivningen av skador inom Kyokushin karate.	
SYFTE Syftet med denna studie var att kartlägga skadeförekomsten bland Kyokushin karateka i Sverige under vårterminen 2006 och göra en analys av skaderisk och skadepanorama i förhållande till olika faser av Kyokushinträning.	
MÄTMETODER Skador bland 97 Kyokushinutövare i hela Sverige kartlades i en prospektiv studie under första halvåret 2006. Varje deltagare i studien fick en träningsdagbok att fylla i uppgifter om antal timmar karateträning och antal timmar annan träning dagligen. Deltagarna rapporterade sina skador och träningsfrånvaron via e-post och telefon. Träningsdagböcker samlades in i slutet av perioden och data analyserades.	
RESULTAT Trauma inträffade med en incidens av 2,0 per 1000 timmar Kyokushin träning och säsong med ett konfidensintervall på 0,9 - 3,0. Överbelastningsskador inträffar 0,5 per 1000 timmar med ett konfidensintervall på 0,0 - 1,1 och totalt 2,5 skador med konfidensintervallet 1,3 - 3,7. Traumaincidensen hos kvinnor var något lägre än hos män men den var betydligt högre både för överbelastningsskador och totalt. Överbelastningsskador inträffar 0,17 per 1000 timmar hos män med en (konfidensintervallet 0,00 - 0,51) och inträffar 2,56 (konfidensintervallet 0,00 - 5,46) hos kvinnor. Totalt 2,23 skador per 1000 timmar Kyokushinträning (konfidensintervallet 1,02 - 3,44) inträffar hos män och 4,27 skador (0,53 - 8,00) hos kvinnor.	
KONKLUSION Denna studie kan inte påvisa att risken för skada är större vid träning av Kyokushin karate än vid träning av andra idrotter.	