

# Smerter og skader relateret til fysisk aktivitet blandt 10-17-årige danske skolebørn

Af: [Charlotte Raadkjær Lykkegaard](#), kandidat i Fysioterapi, ph.d.-studerende

Hovedvejleder: [Jens Søndergaard](#), professor, praktiserende læge, klin. farm., ph.d.

## Baggrund

Fysisk aktivitet betragtes over hele verden som et vigtigt virkemiddel til folkesundhed. Der er stor fokus på, at den enkelte skal være fysisk aktiv hver dag. Verdens sundhedsorganisations (WHO) retningslinjer for fysisk aktivitet anbefaler, at børn og unge imellem 10 -17 år skal være fysisk aktive mindst 60 minutter om dagen. Flere studier viser, at fysisk aktivitet spiller en væsentlig rolle i børn og unges sociale liv. De fleste undersøgelser har fokuseret på de positive gevinster ved at være fysisk aktiv og fysisk aktivitet har en veldokumenteret positiv indvirkning på bl.a. livsstilssygdomme og øget indlærings potentiale hos børn og unge. Paradoksalt nok er der også en risiko for at opleve smerter og blive skadet, når man er fysisk aktiv, hvilket kan begrænse muligheden for at være fysisk aktiv. For de fleste har det negative konsekvenser for både helbredet og livskvaliteten, hvis de ikke kan deltage i fysiske aktiviteter. Undersøgelser omhandlende skader og smerter relateret til fysisk aktivitet i fritiden og i skolen er meget begrænsede. Vi kender ikke omfanget af fysisk aktivitets relaterede smerter og skader, hvilken indflydelse disse har på børnenes muligheder for at være fysisk aktive og om der findes sammenfald imellem det enkelte barns samlede fysiske aktivitetsniveau inklusiv i skole og fritid og forekomsten af skader og smerter. Desuden mangler vi viden om børnenes og de unges brug af sundhedssektoren i forbindelse med smerter og skader.

## Formål

At undersøge smerter og skader relateret til fysisk aktivitet i skolen, i fritiden og til sport blandt 10-17-årige danske skolebørn, at undersøge børnenes og de unges adfærd i forhold til at opsøge hjælp i sundhedssektoren og sundhedssektorens tilbud til børnene og de unge.

## Metode

Der inkluderes børn fra 4. til 9. klasse fra Region Syd og Region Nord i Danmark. De vil blive fulgt i 52 uger og løbende blive bedt om at svare på nogle simple spørgsmål omhandlende smerter og skader i forbindelse med fysisk aktivitet samt hvordan de har håndteret skaderne. Desuden vil de 4 gange i løbet af de 52 uger blive bedt om at indberette, hvad de har lavet af fysisk aktivitet i løbet af en uge. Ud fra børnenes oplysninger vil der blive trukket oplysninger fra Danmarks statistik vedr. bl.a. de praktiserende fysioterapeuter ydelser. Spørgeskemaerne eller et link dertil vil blive sendt ud enten via en app eller sms til det enkelte barn.

## Stadie I projektforsløb

Den spæde opstart med planlægning og udvælgelse af spørgeskemaer, dataindsamlingsmetode og platform.

## Relaterede publikationer (links)

Ingen

Opdateret: 06-02-2020