

Arbetsområde – hälsa och livsstil

Undervisningen i idrott och hälsa ska ge dig möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar din fysiska förmåga och hur du kan påverka din hälsa genom hela livet. Du ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Du ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil. Undervisningen ska även bidra till att du utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter.

Under detta arbetsområde kommer du att lära dig om:

Kroppsliga och mentala effekter av några olika träningsformer. Kulturella och geografiska förhållanden i närmiljön som påverkar och möjliggör valet av fysiska aktiviteter. Förebyggande av skador, till exempel genom uppvärmning. Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild.

Detta är vad din lärare bedömer under arbetsområdet:

E	C	A
Du kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då enkla och till viss del underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Du kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då utvecklade och relativt väl underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.	Du kan samtala om egna upplevelser av fysiska aktiviteter och för då välutvecklade och väl underbyggda resonemang kring hur aktiviteterna kan påverka hälsan och den fysiska förmågan.
Du kan ge enkla beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.	Du kan ge utvecklade beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.	Du kan ge välutvecklade beskrivningar av hur man förebygger skador som är förknippade med lekar, spel och idrotter.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är en nödvändighet för att våra kroppar ska fungera, och är tillsammans med en hälsosam kost det viktigaste för en bra hälsa. Genom att vara fysiskt aktiv får vi positiva effekter på både den psykiska och fysiska hälsan, i alla åldrar. Fysisk aktivitet ger också en positiv effekt på både förebyggande och behandling av en rad olika sjukdomar som hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, vissa cancertyper, benskörhet och depression. Enligt WHO (Världshälsoorganisationen) är fysisk inaktivitet den fjärde största orsaken till förtidig död i världen.

Fysisk träning har en stärkande effekt på skelettet, muskler, senor och ligament. Varje idrottare har en individuell gräns för vad dessa olika delar tål. Om den gränsen passeras uppstår överbelastningsskador. Kroppen har en förmåga att anpassa sig till träningsbelastning (träningssbarhet), detta påverkas av arv, kön, ålder, träningstillstånd, träningsmängd, återhämtning och kost. Muskler är snabba på att anpassa sig medan senor och ligament kräver längre tid.

Så mycket ska du röra på dig

Statens folkhälsoinstitut rekommenderar svenska befolkningen att röra på sig minst 30 minuter varje dag, på en nivå som motsvarar ansträngningen av en rask promenad eller högre. Ytterligare positiva effekter på hälsan kan uppnås om vi ökar den dagliga mängden eller ansträngningsnivån på träningen. Barn och ungdomar bör röra på sig dubbelt så mycket som vuxna, på både måttlig och hård nivå. Hård aktivitet motsvarar då träning som höjer pulsen rejält.

Mentala effekter av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet påverkar humöret, sömnen, depression och känslor i allmänhet, i positiv riktning. Forskning visar att fysisk aktivitet påverkar humöret. Många psykologer och läkare säger till och med att det är det bästa sättet att förändra ett dåligt humör. Forskning visar också att fysisk aktivitet har positiv effekt på självuppfattning. Fysisk träning är enskilt den aktivitet inom skolan som bidrar mest till att utveckla självuppfattningen i positiv riktning. God självuppfattning är viktigt för en hälsosam psykologisk utveckling.

Fysisk aktivitet har en positiv effekt på stress och nedstämdhet. Minskningen av stresskänslan efter avslutad fysisk aktivitet behöver inte bero på aktiviteten i sig, utan kan bero på den paus man får från vardagen.

De positiva hälsoeffekterna av fysisk träning överstiger skaderisken, därför kan man säga att fysisk träning är medicin. Men om skadan är ett faktum kan det betyda problem, dels fysiskt, psykiskt och socialt för den enskilde individen men också ekonomiskt för samhället. Av dessa anledningar spelar förebyggande jobb en mycket viktig roll inom idrotten.

Idrott och skador

Av de allvarliga skador som uppstår inom idrotten är knäskador vanligast. Skadorna inom olika idrotter varierar både i mängd, och typ av skada. Närmare 30 % av idrottsskadorna uppstår i samband med fotboll. Knappt 9 % skadas i samband med ishockey och lika stor andel i hästsport. Skador under innebandyspel utgjorde ca 7 % och alpin skidåkning ca 6 %.

Fler män än kvinnor skadar sig under idrottsutövning och framförallt barn och yngre vuxna skadar sig mest. Drygt en femtedel av idrottsskadorna uppstår vid kontakt med annan person, t ex sparkar, drag eller tacklingar. Ungefär en femtedel uppstår genom akut överbelastning som orsakats av egen våldsamt rörelse utan påverkan av andra föremål, t.ex. genom vridvåld av knä eller fot. Cirka en tredjedel orsakas genom olika slags fallolyckor, t ex halkning, snubbling eller vid närkampssituationer.

Av alla idrottsskador resulterar ungefär en tredjedel i kontusion (blåmärke), en fjärdedel i fraktur och lika mycket i en stukning eller vrickning. Knä och underben är den kroppsdel som skadas oftast, följt av fot och fotled, hand och handled och finger.

PRICE – första behandlingen

PRICE är en metod för att behandla skador direkt när de uppstår. Det viktiga med PRICE är att håll nere blödningen samt att förebygga och lindra smärta. Lyckas detta så blir förutsättningarna för den kommande behandlingen bättre. Vid skadetillfället har man bara några minuter på sig att behandla skadan innan blödningen och svullnaden riskerar att bli för stor så därför rekommenderas det

att PRICE påbörjas så fort som möjligt och att en mer ordentlig undersökning av skadan görs vid ett senare tillfälle. Blödningen i den skadade muskeln pågår i 48 timmar efter skadetillfället, det är därför viktigt att PRICE-behandlingen fortsätter även under de kommande två dygnet.

Första steget i PRICE är att skydda (Protection) den skadade från att drabbas av fler eller värre skador samt att personen sätts i vila (Rest) för att minska blodcirkulationen och blödningen kring skadan.

Därefter bör en kylbehandling (Ice) startas med hjälp av en kylpåse som fästs mot det skadade området, dock aldrig direkt mot huden för att undvika köldskador och förfrysningar. Kylan har som funktion att minska smärtan och minska blödningen. Det är lämpligt att fästa kylpåsen samtidigt som ett tryck (Compression) sätts runt skadan, lämpligtvis med en elastiskt binda. Detta är det viktigaste steget för att minska blödningen och därigenom svullnaden. Ett hårt åtstramat förband (vanligtvis en Dauerbinda) kring en fotled kan stoppa blodtillförseln med upp till 95 %.

Det sista steget i PRICE-metoden är högläge (Elevation) vilket passar sig bäst för skador i benen eller armarna. Poängen med högläget är även det att minska blodtillförseln till det skadade området. För att högläget ska vara effektivt måste det skadade området dock vara minst 30 centimeter ovanför hjärtat för att det ska fylla någon funktion. Rekommenderad höjd ovanför hjärtat är 50-70 centimeter för att få bäst effekt.

Men hur kan man förebygga idrottsskador?

Det finns vissa riskfaktorer; felaktig träning, motion utan uppvärmning, intensiv motion i otränat tillstånd, upprepad enformig träning, ofullständig rehabilitering och för tidig återgång till idrott efter skada. Andra riskfaktorer är motion trots infektion, felaktig idrottslig teknik, dålig utrustning, dåligt träningsunderlag och redskap i samband med träning.

Åtgärder för att förhindra skador

Åtgärder för att förebygga skador är uppvärmning, individuellt anpassad träning, långsamt ökad träningsmängd, rätt teknik, skyddsutrustning, fair play-regler och hälsokontroll. Individuella riskfaktorer från person till person kan vara trötthet, kön, kroppsvikt, ålder, balans, muskelsvaghet, muskelstramhet,

knäställning, sidoskillnader, tidigare skada. Riskfaktorer kan också vara underlag, väder, träningstid, utrustning och idrottsnivå. En idrottsutövare måste vara medveten om och förstå hur en idrottsskada kan uppstå. Kunskap om t.ex. spelsituationer med hög skaderisk är av stor betydelse för att minska risken för skada.

Sanningen om stretching

Målet med stretching före en fysisk aktivitet är dels att försäkra sig om att du har tillräckligt bra led- och muskelrörlighet för att kunna prestera det bästa möjliga i din idrott eller annan aktivitet. Det minskar även muskelns stelhet och ökar dess förmåga till att tänjas för att minska risken för skada.

I forskning har man kommit fram till att stretching minskar förmågan att utveckla maximal muskelstyrka. I kombination med uppvärmning minskar stretching inte risken att drabbas av överbelastningsskador. Det finns vissa bevis för att stretching kan minska risken för muskelbristningar.

Använd stretching i skadeförebyggande syfte för muskler som är sårbara för bristningar, t.ex. lårets insida och höftböjarna hos ishockeyspelare samt lårets baksida hos fotbollsspelare. Gör minst 4-5 stretchövningar. Ungefär 60 sekunder per övning. Avsluta med några idrottsspecifika övningar.