



Kunskapsläget hos simtränare gällande axelskadors orsak och prevention

- En kvalitativ intervjustudie om simtränares syn
på prevention och rehabilitering vid axelskada

Malin Gustafsson

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete kandidatnivå 22:2022

Fristående kurs idrott III 2022

Handledare: Bengt Larsson

Examinator: Sandra Jederud

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att undersöka simtränares erfarenheter, kunskaper och inställning till axelskador och dess prevention inom ungdomssimning. Frågeställningarna som använts är, vilken inställning till axelskador har simtränare och hur ser deras kunskap ut? Hur ser simtränarens roll ut i det preventiva arbetet mot axelskador? Vilka hinder upplever man som simtränare i det preventiva arbetet?

Metod

Studien är en kvalitativ intervjustudie där fem simtränare från samma förening med olika erfarenheter och utbildningar fick svara på frågor som ställdes från en intervjuguide. Det var en semistrukturerad intervju och analysmetoden tematisk. Till hjälp att tolka resultatet användes teorin KASAM

Resultat

Ur undersökningen växte sju olika teman fram vilka respondenterna lyfte fram som viktiga i arbetet kring axelskador, dess prevention och rehabilitering. De olika teman är Teknik, varför, stöd, begränsning, rehab, variation och tidsaspekt. För att kunna hjälpa simmarna att motiveras till prevention och rehabilitering arbetar man mycket med de begrepp som KASAM innefattar, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Slutsats

Respondenterna i studien har olika syn på förekomsten av axelskador men ändå en samsyn på prevention och rehabilitering av simmare med axelproblem. Varierad träning som är individuellt anpassad där glädje och lust styr är vad samtliga förespråkar. Behov av att uppdatera sina kunskaper på olika sätt tycks vara knutet till ålder och erfarenhet men ur ett enat team har simmarna en bred stab att få kunskap och information ifrån. Genom att kontinuerligt ha med vad, hur och varför i dialogen med simmarna ökar man begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet för de val av moment som görs och därigenom får man en mer motiverad simmare som trivs och mår väl i sitt sammanhang. Det ökar chansen att simsporten får behålla simmaren under en längre tid. Hinder som stress på grund av tidspress och lokalbrist förhåller man sig till då det är faktorer som är svåra att ändra i dagsläget.

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
2. Bakgrund.....	2
2.1 Tidigare forskning.....	2
2.2 Teoretiska utgångspunkter.....	4
2.3 KASAM.....	4
3 Syfte	4
3.1 Frågeställningar.....	5
4 Metod.....	5
4.1 Ansats.....	5
4.2 Urval.....	5
4.3 Datainsamling.....	6
4.4 Dataanalys.....	6
4.5 Reliabilitet och validitet.....	6
4.6 Etiska överväganden.....	7
5 Resultat.....	8
5.1 Tränarnas syn på teknikträning.....	8
5.2 Tränarnas syn på kommunikation.....	10
5.3 Tränarnas resurser i arbetet.....	13
5.4 Vad kan begränsa simmarnas träning?.....	14
5.5 Tränarnas syn på rehabilitering.....	16
5.6 Tränarnas syn på varierad träning.....	17
5.7 Tränarnas upplevelse av tidens betydelse.....	18
6 Diskussion.....	20
6.1 Resultatdiskussion.....	20
6.2 Metoddiskussion.....	24
6.3 Slutsats.....	25
6.4 Vidare forskning.....	26
Käll- och litteraturlista.....	27

Bilaga 1 Käll- och litteratursökning

Bilaga 2 Samtyckesblankett

Bilaga 3 Intervjuguide

1. Inledning

Axelskador är den allra vanligaste skadan inom simning. Studier har visat att upp till 91 procent av tillfrågade simmare har haft ont i en axel (Sein et al., 2010; Wanivenhaus et al., 2012). Simmaraxel är en vanlig term som tidigare beskrivit en smärta i främre delen av axeln som uppstår under simning eller efter en fysträning. Numera anses uttrycket simmaraxel indikera underliggande orsak till smärta som kan vara godartad träningsvärk efter träning eller mer allvarlig patologi. (Manske et al., 2015) Skada kan ses som ohälsa och vara en orsak till varför en simmare allt för tidigt väljer att sluta simma vilket är beklagligt med tanke på hur mycket kunskap som finns inom området. Vår strävan inom idrotten måste vara att atleterna, i detta fallet simmarna, upplever hälsa, glädje, meningsfullhet och lust i så stor uträkning det är möjligt. Då ökar möjligheten att vi får behålla simmarna längre inom vår idrott, kanske hela livet. Det är orsaken till att denna studie görs, författaren vill ta reda på simtränares kunskaper och syn på prevention och rehabilitering kring axelskada.

Författaren har varit simtränare för unga tidigare och är simtränare för vuxna i dag, Sammantaget arbetat i runt 14 år med simning och med åren gått utbildningar där bland annat överträning och teknikdetaljer med ursprung i fysiologin och rörelsemekanik tagits upp, därefter iakttagit processer hos simmare som drabbats av axelsmärta, sett hur liten förståelse för hur kroppen fungerar många tränare haft vilket sannolikt försvårat en förändring som medfört bättre axelhälsa hos simmaren. Många amatörtränare, ideella krafter, saknar utbildning på hur bristande simteknik kan påverka kroppen och hur man ska hantera och förebygga överträningsskador (O'Donnell et al., 2005). Det gör att de även saknar kunskapen att förklara eller motivera varför simmaren ska göra sin rehabilitering eller träna teknik vilket kan påverka simmarens totala hälsa och fortsatta bana inom simningen.

Med ursprung inom vården och förståelsen för hur en kropp med alla sina delar fungerar har frågan hur det kommer sig att man inte ändrar på något när en simmare får ont infunnit sig flertalet gånger. Det görs rehabilitering på land för att sedan fortsätta på samma sätt i vattnet när smärtan är över, i bästa fall. I sämsta slutar simmaren simma vilket är det alternativ som önskas reduceras.

2. Bakgrund

Det är känt att simning kräver full uppmärksamhet av sin simmare vilket gör att det blir en tidig specialisering (Feijen et al., 2020). Det är en av flera riskfaktorer för att drabbas av överträningsskador (Jayanthi et al., 2015). Wanievenhaus et al. (2012) förklarar överträning som muskeltrötthet i rotatorkuffen, övre delen av ryggen och pectoralmusklerna, orsakat av repetitiv rörelse vilket kan orsaka microtrauma på grund av minskad dynamisk stabilitet i axeln. Där anges överträning samt inkorrekt simteknik som ett par orsaker till smärta. Sein et al. (2010) och Yoma et al. (2021) beskriver i sina studier hur den höga simmängden utgör en riskfaktor på simmarens axel men även på den mentala hälsan och sömnen. Faktorer som är oerhört viktiga för en idrottare ska kunna återhämta sig och nå sina idrottsliga mål men framför allt må bra.

Svenska simförbundet rekommenderar att simmare mellan 12–17 år, lite olika mellan könen, ska träna "6 – 9 simpass/vecka á 90–120 minuter. Kompletterande landträning i samband med simpass samt ytterligare 1–2 landträningsspass/vecka á 60 min". Minimum ca 2,5 h träning 5 d/v 47 veckor om året, exklusive tävlingar för en 12-åring tangerar gränsen för vad som är överträning och gör det omöjligt att även ägna sig åt en annan idrott. (Simlinjen- Svensk simnings utvecklingstrappa, 2014).

Med all kunskap som finns är frågan vad är det som gör att axelskador fortfarande är ett problem? Enligt Petersson & Renström (2017) är forskningen på prevention av skador inom idrott inte tillräcklig och ett steg i detta bör vara att ta reda på och tydliggöra hur de som planerar simmarens träning tänker och vet om och kring axelskador för att kunna se vad som behöver förändras för att minska skadorna och förhoppningsvis få behålla fler simmare aktiva menar författaren.

2.1 Tidigare forskning

Det finns sparsamt med forskning på just simtränares kunskaper och attityder till axelskadors orsak samt det preventiva arbetet. En studie av unga simmare, 13–25 år som tränade ca 5500–6400 m /simpass visade att de, simmarna, tror att axelsmärta är något som är normalt och som man får tolerera genom träningen. Upp till 73 procent av simmarna använder sig av smärtstillande för att kunna hantera smärtan. Detta är något som indikerar behovet av att utbilda både föräldrar och tränare för att få till stånd en förändring av attityd och beteende så att färre simmar med axelsmärta (Hibberd & Myers, 2013). Olivos och Tate (2016) såg i sin studie av 96 tränare där 44 procent hade utbildning ASCA nivå 1 som högsta formella utbildning ASCA, (American swimming coaches association har en utbildningsstege på 5 nivåer varav 1 är den första) att kunskapen och medvetenheten kring värdet av teknikträning var stort men med tanke

på det höga antalet simmare som rapporterade axelsmärta, 50 % av tränarna hade minst en simmare som rapporterat axelsmärta, finns ett behov av ytterligare åtgärder i preventivt syfte. Van Wilgen och Verhagen (2012) såg i sin studie där både tränare och atleter i 9 olika idrotter med erfarenhet av överträningsskador intervjuades gällande inre och yttre riskfaktorer för överträningsskador. Som inre riskfaktorer såg man den anatomiska positionen av muskler, hyperflexibilitet, stelhet, olika benlängd och övervikt. Inom teknikträning onaturliga rörelser, byte av teknik på grund av trötthet, hög belastning på leder i form av pressad fart och repetitiv belastning och tekniskt fel utförande av rörelsemoment. Slutligen psykologiska faktorer som press på sig själv, att inte veta när det är nog, träna trots att man är trött, samt arv. Yttre riskfaktorer var situationsbundet som utrustning, väder, skor etc. Sociala faktorer som föräldrar, press, lagkamrater, publik och för tidig återgång till träning efter skada. Träningsfaktorer som för tung träning, enformig repetitiv rörelse genom att simma samma simsätt i för höga doser, för mycket och för många förändringar samt förhållandet till tränaren. Både atleter och tränare hade en helhetssyn gällande skador och inre samt yttre riskfaktorers påverkan i frågan. Bägge menade att om man ska arbeta preventivt behöver man ta med fysiska, psykiska och sociala faktorer där, baserat på de tillfrågades svar, sociala faktorer är en viktig riskfaktor för överträningsskador.

En amerikansk nätbaserad intervjustudie av tränare inom olika idrotter, deras kunskap gällande rekommenderad volymträning samt attityd och inställning till specialisering i en sport, visar att mellan 77–79 procent av coacherna har dålig kunskap om rekommendationerna i hur mycket en atlet ska träna per vecka, månad och år för att reducera skadefrekvensen. Däremot var kunskapen kring tidig specialisering hög och det fanns en oro kring det på grund av skaderisken. Man ansåg också att allroundträning gagnade den egna idrotten. En av orsakerna till den höga andelen atleter som specialiserar sig tidigt ansågs av 1/3 del av de tillfrågade tillskrivas föräldrarna som pressar på (Post et al., 2020). Mawson et al. (2018) fick i sin studie av fotbollstränare för ungdomar fram att coacherna önskade mer utbildning för att kunna arbeta preventivt mot skador.

En online blindstudie av hockeytränares attityder till skador och skadeprevention visar att tränare generellt är öppna för skadepreventivt arbete men de saknar kunskaper om skador och skadeprevention (Rees et al., 2021). Vad som generellt kan ses fattas kunskaper inom teknik samt prevention av skador hos tränare inom ungdomsidrott.

2.2 Teoretiska utgångspunkter

I den här delen redovisas begreppet KASAM vilket kommer att användas vid analysen av insamlat material för att få förståelse för hur tränarna använder sina kunskaper för att få simmarna att känna sig delaktiga i sin simträning för att förebygga och rehabilitera axelskador.

2.3 KASAM

KASAM är en teori som skapats av en forskare och sociolog vid namn Aaron Antonovsky, KASAM står för känsla av sammanhang (Antonovsky, 2005). Teorin består av tre komponenter, *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Denna teori kan användas för att tackla olika motgångar i livet så som konflikter och eventuella problem som kan uppstå. Teorin kan också fungera som ett verktyg till att mäta människors hälsa. Upplever vi de tre begreppen *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* kan detta hjälpa oss mot ett bättre fysiskt och psykiskt välbefinnande. Enligt (Larsson, 2016) kan KASAM användas som redskap för pedagogisk reflektion i undervisningen. Ju högre grad av KASAM man har, desto större chans finns det att man klarar av motgångar på ett positivt sätt. *Begriplighet* innebär att man har en *begriplighet* varför något inträffar. Om man upplever intryck man utsätts för som förståeliga, strukturerade och förutsägbara, anses man ha en god *begriplighet*. *Hanterbarhet* innebär av vilken grad man klarar av att bemästra ett problem. Med en god *hanterbarhet* upplever man att man har de resurser som krävs både inom sig själv och med hjälp av andra, för att hantera de intryck man möter. *Meningsfullhet* innebär att man ser en mening med varför något är/händer. Man ser att de moment man ställs inför är meningsfulla och värda att engagera sig i. Enligt (Antonovsky, 2005) den mest betydelsefulla komponenten för KASAM.

Som ung skadad simmare är det viktigt med rehabilitering men inte alltid så roligt, för att inte simmaren ska bli skadad är landträning en viktig del av träningen i förebyggande och rehabiliterande syfte. Som teoretisk utgångspunkt valdes KASAM för att få en förståelse för hur tränarna arbetar för att skapa en fungerande och motiverande träningsmiljö för simmarna.

3. Syfte

Syftet med studien är att undersöka simtränarens erfarenheter, kunskaper och inställning till axelskador och dess prevention inom ungdomssimning.

3.1 Frågeställningar

- Vilken inställning till axelskador har simtränare och hur ser deras kunskap ut?
- Hur ser simtränarens roll ut i det preventiva arbetet mot axelskador?
- Vilka hinder upplever man som simtränare i det preventiva arbetet?

4. Metod

4.1 Ansats

Studien utgår från en kvalitativ ansats då avsikten är att undersöka simtränares kunskaper och tankar kring samt eventuella hinder för att kunna arbeta preventivt gällande axelskador hos unga simmare. Som (Hassmén & Hassmén, 2008) beskriver används kvalitativ metod när man vill ha sammanhang och strukturer samt få mer djup och riklig information. En semistrukturerad intervjuguide användes vilket gav möjlighet för respondenterna att ge öppna svar samt för intervjuaren att ställa följdfrågor. Intervjufrågorna formades för att ge svar på studiens frågeställningar.

4.2 Urval

Fem simtränare i närområdet tillfrågades om att delta i intervjun och båda könen är representerade, två kvinnor och tre män. De verkar som tränare i samma förening men har väldigt olika bakgrunder och spridda åldrar vilket författaren önskade då tränare vanligen finns i olika åldrar och har olika bakgrunder. Tränarna är allt från före detta OS simmare med internationell karriär och rikligt med avancerad utbildning inom fysiologi och träning, bland annat, Till före detta simmare på mindre avancerad nivå och med grundutbildning från simförbundet till tränare. Erfarenheter från 30 år till ett år som tränare. Ett par av dem har pedagogutbildning inom flera områden, någon studerar nu på universitet. Fyra av fem svarade genast ja tack på frågan om att delta medan en tvekade då han ansåg sig ha för lite erfarenhet men när studiens syfte presenterades accepterade även han att delta. I rapporten kommer respondenterna benämnas respondent 1,2,3,4,5

4.3 Datainsamling

De semistrukturerade intervjuerna gjordes med hjälp av en och samma intervjuguide (se bilaga 3) vilken lade grunden till intervjun, följdfrågor kunde ställas av både respondent och intervjuare under tidens gång. Respondenterna tillfrågades via sms, telefonsamtal samt direkt. Samtalen ägde rum på simhallen i ett relativt lugnt utrymme under en fyra veckors period under mars - april, så pass lång tid på grund av resor för två av respondenterna. Tidsåtgång för intervjuerna hamnade mellan 30-45 min beroende på hur aktiv och engagerad respektive respondent var. Intervjuerna spelades in på mobiltelefon. Ljudinspelning är den vanligaste metoden för datainsamling vid intervjuer (Hassmén & Hassmén, 2008) En pilotstudie genomfördes varefter några justeringar av frågorna kändes nödvändiga för att bli mer förståeliga.

4.4 Databearbetning

Det inspelade materialet skrevs ner av författaren i direkt anslutning till intervjun, valet av transkriberingsmetod föll på en redigerad transkribering då utfyllnadsord, ljud inte upplevs ha relevans för det slutgiltiga resultatet. Totalt 20 sidor text producerades. Transkriberingen utfördes av författaren själv för att få optimal kännedom om materialet och undvika missförstånd. De transkriberade intervjuerna genomgick en dataanalys där texterna lästes igenom och ord eller uttryck som ofta förekom och av författaren upplevdes som viktigt för respondenterna skapade olika block som sedermera blev teman och där både gemensamma resultat och resultat med variation sågs. (Hassmén & Hassmén, 2008)

4.5 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet handlar om intervjuens stabilitet, pålitlighet, tillförlitlighet, förutsägbarhet och mättekniska precision och avser säkerheten och noggrannheten i ett arbete. Det är svårt att mäta reliabilitet i en kvalitativ intervju jämfört med en kvantitativ intervju eftersom det är svårt att mäta observationernas pålitlighet och tillförlitlighet på grund av att det handlar om respondenters egna tankar och åsikter (Hassmén & Hassmén, 2008). Validitet handlar om i vilken utsträckning utförda intervjuer speglar eller fångar de fenomen som är av intresse för studien. Inom den Hermeneutiska forskningen mer att bekräfta rimligheten i en

tolkningsprocess (Hassmén & Hassmén, 2008). Hög validitet har en undersökning om den handlar om det som är viktigt i sammanhanget, alltså om den data som tagits fram är relevant för uppgiftens syfte.

I denna studie var en av respondenterna från Island vilket tillförde språkförbistringar utöver själva överförandet från talspråk till text i transkriptionsarbetet. Vederbörande hade svårigheter att hitta rätt ord, även att förstå frågornas innebörd. Detta har sannolikt påverkat validiteten i studien.

Med strävan att uppnå så god kvalitet av stabilitet och pålitlighet som möjligt användes en intervjuguide vid varje intervju. För att öka tillförlitligheten gjordes en pilotintervju innan själva studien, det resulterade i att ett par frågor justerades för att tydliggöra frågeställningarna. I och med att intervjuerna var semistrukturerade kunde följdfrågor komma både från respondent och intervjuare vilket kan ha viss påverkan på studiens tillförlitlighet.

Respondenterna erbjöds ta del av resultatet för att få möjlighet att kommentera eller justera (Ahrne & Svensson, 2015).

4.6 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet beskriver fyra etiska grundkrav som behöver tas hänsyn till i studier: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. (Vetenskapsrådet, 2002) Dessa har uppfyllts genom muntlig och skriftlig information som följer: *Informationskravet*: De deltagande fick information om vad studien handlar om, vilket lärosäte som ansvarar för studien, att svaren från intervjun kommer redovisas anonymt i uppsatsen, det är frivilligt att delta. *Samtyckeskravet*: En samtyckesblankett gavs till respondenterna vid intervjustart där det informerades att det är frivilligt att medverka i undersökningen samt att det uttalades när de tillfrågades om att delta. Respondenterna informerades att de har rätt att avbryta sitt deltagande när de så önskar *Konfidentialitetskravet*: De deltagande fick information om att svaren från intervjun kommer vara anonyma och personens identitet kommer inte att avslöjas i uppsatsen. *Nyttjandekravet*: All data från respondenterna har endast använts i studiesyfte och de är informerade att materialet inte kommer användas till någonting annat utöver denna studie.

5. Resultat

I detta avsnitt redovisas resultaten av de olika intervjuerna med tränarna. Sju teman har framkommit ur materialet vilka är: *Tränarnas syn på teknikträning*, *Tränarnas syn på kommunikation*, *Tränarnas resurser i arbetet*, *Vad kan begränsa simmarnas träning?* *Tränarnas syn på rehabilitering*, *tränarnas syn på varierad träning och tränarnas upplevelse av tidens betydelse*. Dessa beskriver tränarnas inställning och kunskap till axelskador, tränarnas roll i det preventiva arbetet och vilka problem och hinder man upplever för att arbeta preventivt samt hur man arbetar för att behålla de skadade simmarna.

5.1 Tränarnas syn på teknikträning

Axelskador förekommer enligt samtliga respondenter, allt för vanligt enligt någon enstaka medans Respondent 3 och 4 inte upplever så hög frekvens av axelskador och när det uppstår smärta i en axel går det att lösa med bra rehab. Det är de tränarna i denna studie med kortast erfarenhet. *Är man effektiv och gör sin prehab och rehab som man ska göra tror jag att oftast brukar det lösa sig, jag har inte haft någon simmare som det inte har löst sig på.* (Respondent 4). Respondent 1 med tjugofem år som tränare menar att det är den skadan simning är drabbad av till största delen och det är mycket vanligt.

Allt för vanligt! Det är det vi har problem med, andra skador är vi relativt förskonade från, vi har ju inte smällskador o så som fotboll tex har. Vi har förslitningar i axlarna.

För vanligt o en varningsklocka om det kommer för tidigt. (Respondent 1)

Det man ser som en vanlig faktor för detta är felaktig teknik. Simning är en tekniksport och att göra tekniken är viktigt för att dels bli så bra man kan men även för att undvika gå sönder så långt det går. Teknik ses som en färskvara och måste arbetas med genom hela karriären.

Jag ser teknik som en färskvara, något vi måste arbeta med genom hela vår karriär.

Det är inget man lär sig som 11-12 åring och sedan kan. Varje träning i princip måste vi jobba tekniskt (Respondent 1)

En av orsakerna till att axelproblem uppstår ses som en träning med bristfällig teknik vilket gör att det blir ett slitage i muskler och leder som inte är redo eller som rör sig på ett sätt som är

fysiologiskt ofördelaktigt sätt. *Att vi går på för tidigt och simmar för långa sträckor innan simmaren har den teknik som krävs* (Respondent 1) Respondent 5 menar att ett repetitivt mönster av trötta muskler ger en överbelastning som blir ett slitage och kan leda till smärta. *Man gör för många repetitioner med syreskuld i musklerna vilket leder till en överbelastning* (Respondent 5)

I tonåren växer simmarna olika och befinner sig på olika stadier i sin tillväxt, det kan göra det svårt att lägga upp simpass som funkar för alla i och med att de helt enkelt är olika. Vanligen simmar alla ungefär samma sak i den åldern och det kan leda till att en överansträngning uppstår hos den som har lite kvar i sin utveckling.

Om de har växt mycket så har de fått problem, det här med att kanske inte riktigt kroppen hänger med i allting de gör på så sätt att det har uppstått någon överansträngning och så har de inte brytt sig så mycket och så har det i sig blivit en skada så jag tror det har mycket å göra med fel teknik när de är i den åldern att de växer mycket. (Respondent 4)

God teknik ses som viktigt även i arbetet på land, för att inte orsaka nya skador eller förvärra det som redan är. Detta förutsätter att tränaren har kunskap för att lära ut landträning vilket man skattar sig lite olika kunskapsmässigt. Generellt kan sägas att de yngre tränarna upplever sig ha relativt god kunskap inom landträningen och de med fler års erfarenhet och äldre utbildningar är mer benägna att ta hjälp av proffs inom området.

Ja utbildning har jag ju fått, man blir aldrig färdiglärd men vi har gått det här basic som man får. Det har varit jättebra, vi har fått övningar för att se om det är en överansträngning eller om det faktiskt går djupare så det tycker jag. Jag är på en bra nivå (Respondent 4)

Simning är en konstant upprepning av rörelser i mer eller mindre långa sekvenser, Tekniken är enligt Respondent 1 extremt viktig för att inte nöta på fel sätt. *Det kvittar om du har en OS simmare eller en 10 åring- simma aldrig längre än vad tekniken tillåter* (Respondent 1)

En god teknik är en trygghet och en säkerhet för simmaren.

Se till att de arbetar korrekt, de får inte försätta sig i såna situationer att de gör fel och kan skada sig, först teknik och sedan resten, både i vatten o på land. Landträningen ska stärka kroppen inte förstöra, därför är det viktigt att de gör rätt, med rätt teknik (Respondent 4)

Axlarna är utsatta inom simning och det vanligaste simsättet är crawl där axlar och rygg används mycket. Det byggs en obalanserad styrka i kroppen och det i sig kan påverka på så sätt att man får skador i axeln. I ungdomsåren växer vi olika, stundtals går det fort för att avstanna. *Det handlar om en obalans, instabilitet som vi kan bygga upp på land, med landträning för hela kroppen. (Respondent 1) En orsak till axelproblem kan vara att de växer jättesnabbt och får en obalans i kroppen men tränar som vanligt. (Respondent 2)*

Obalans anses även hur vi i vår vardag hanterar kroppen påverka, den obalansen tar vi med oss i vattnet, simmar på som vanligt och får belastningsskada på grund av att kroppen inte orkar eller kan balansera upp sig själv.

Nu för tiden arbetar man mer framför dator och får en framåtfällning- en obalans vilket leder till en överträning framåt, skulderbladen blir som vingar och roterar inte rätt, det kan bli en skada så småningom (Respondent 2)

Att arbeta med teknik har fler fördelar som tex att det blir roligare, man får in mer variation i träningen

Med de tekniska bitarna blir faktiskt träningen roligare också, det blir mer varierat, det tycker simmarna blir roligare och någonstans är det inte roligt varför håller vi då på med det? Vi måste göra det lustfyllt och kan vi nå dithän med landträningen så blir det roligare. (Respondent 1)

Teknik ses som ett viktigt arbete att jobba med och felaktig teknik anses vara en av de största faktorerna till att axelskador uppstår. Man arbetar mycket med tekniken både på land och i vattnet för att få en helhet och en balanserad kropp rent styrkemässigt som ska tåla de repetitiva moment simning består av. Teknikträning är en variation i träningen och det är roligare och har simmarna roligt ökar motivationen. För den unga simmaren blir det mer meningsfullt när man har roligt.

5.2 Tränarnas syn på kommunikation

Samtliga respondenter är mycket noga med varför, att förklara för sina simmare varför man gör det man gör, att vara klar själv som tränare med varför man gör det man gör eller inte gör något. Skadeförebyggande arbete anses vara meningsfullt för simmarna när de förstår varför de gör

det, man behöver alltså förklara eller diskutera orsak och verkan på ett begripligt sätt vilket ger en meningsfullhet i rehabiliteringsarbetet som de själva kan se.

De skulle förstå om man arbetar förebyggande och förklarar det varför och hur så tror jag det skulle göra dem medvetna, vi förebygger så de ska slippa oro samt våga prata om det inte känns OK i axeln. (Respondent 5)

Att träna simning är mer än att bara simma, det är en skola för livet där vi lär oss varför vi gör olika saker och vad det ska leda till. En social skolning där tränarna har ett stort ansvar för att det ska fungera som en helhet.

Jag vill ha mina atleter friska o väl balanserade både i kropp o mentalt o jag tycker det är viktigt att de får mycket info o får lära sig mycket om det vi gör, varför vi gör det och vad det ska leda till. Vi tränar de för så mycket mer än bassängen, vi tränar de för livet. De ska lära sig att komma på rätt tid, att lära sig jobba hårt, att sätta mål, ibland tar man det i flera steg o ibland når man inte målet men så är det, de ska lära sig förlora, vinna o att vara fina människor. Själva förebyggande arbetet är jätteviktigt, jag vill att vi gör mer förebyggande arbete än rehab o nu är det mer rehab. (Respondent 2)

När man i kommunikationen med simmaren förklarar varför man gör olika moment i träningen och vad det kan leda till eller vad som kan hända om man inte gör det ökar möjligheten att få en bättre relation där förtroendet, tilliten till varandra är viktig för att skapa något ihop, ett träningsupplägg eller en gemenskap där denne känner sig bekräftad och delaktig.

Att prata med simmarna om axelskador och hur man förebygger kan påverka mycket så det gör jag. Då kommer de ofta med önskemål o jag bara: ja va bra du tänker och jag tycker det är fantastiskt och sätter mig ner med dem o vill veta varför tänker du så? Att det sättet skulle funka bättre för dig? De har ju fantastiska ideer o de lär mig, det är fantastiskt. Det samarbetet. Inte alla gillar det, de vill vara dominerande o jag gillar inte det. Ibland vill jag ha kraven o jag har lärt mig mycket. De vill ha att säga till om, de är min boss o jag gillar det. (Respondent 2)

Simmarnas syn på sina tränare upplevs som mer förtroendeingivande när man som tränare har kunskap om och förmedlar varför övningar eller träningsmoment görs. Träningen ses som begripligare.

För mig som tränare tror jag de får ett annat förtroende om man pratar mycket om det här med förebyggande och att man får med sig simmarna på varför vi gör det, de känner att de vet vad de håller på med, jag tror känslan för simningen blir större, ju mer man kan runt om, desto roligare kommer de uppleva sin simning och det är meningsfullt (Respondent 4)

Om man som tränare har kunskap om vad som orsakar axelskador har det positiva effekter på simmarens känsla för sin simning och för sin tränare, genom att man som tränare förklarar och involverar simmaren i träningsupplägget känner de delaktighet och tillit. Att förklara varför man gör det man gör ses som en grundläggande del i coachningen för att skapa en god relation mellan tränare och simmare och gör rehabiliteringsarbetet mer meningsfullt vilket är motiverande. En av respondenterna säger *Jag tycker det är viktigt att ha med dem i kommunikationen om hur liksom vi tränare tänker också. Så att de är medvetna varför vi gör något, varför vi ändrar någonting.* (Respondent 4)

Den goda relationen går båda vägar, en god relation där man är tydlig med vad, hur och varför vi gör det vi gör är mer meningsfullt även för tränaren. Man ser att man når fram med sin coachning vilket kan vara en av de faktorer som motiverar tränaren att fortsätta sitt arbete trots att man ibland kan känna att man upprepar sig gång på gång.

Ja precis, man får ju hoppas att de känner att jag vet vad jag gör, det är även meningsfullt för mig att se att de trivs och förstår varför de gör det vi gör. Och att de har kul o är de inte skadade är det roligare. Vi behöver ha tillit till varandra, jag litar på att de gör som jag säger och de litar på att jag vet varför jag säger det. Så är det ju med allt tänker jag. Vi måste ha tillit till varandra. (Respondent 3)

Att arbeta med rehabilitering och prehabilitering både på land och i vatten har fördelar även för hur simmaren upplever sin simning, Med variation kan man skapa en lustfylld träning vilket är ett av de målen man som tränare bör ha enligt respondenterna.

Ytterligare en orsak varför vi jobbar med de tekniska bitarna både på land och i vatten är att då blir faktiskt träningen roligare också, bland annat genom att det blir mer varierat och nånstans, är det inte roligt varför gör vi det då? Vi måste göra det lustfyllt och kan vi nå dithän med landträningen också blir det ju roligare och så blir det ett avbrott, vi gör något annat, blir det variation så blir det mer lustfyllt (Respondent 1)

Samtliga respondenter anser det vara viktigt att få med simmarna på varför man gör det man gör, de beskriver det som en väg till att uppnå meningsfullhet för simmarna, att de förstår bakgrunden till varför olika val görs i olika träningsmoment vilket är en stark motivator att göra sitt rehabiliteringsarbete. De uppger även att det egna arbetet blir mer meningsfullt om man har klart för sig varför man gör det man gör, har man en god relation med simmaren och lär känna denne från flera perspektiv förstår man bättre vad simmaren behöver, hur simmaren fungerar och varför den fungerar på det sätt den gör vilket ger bättre förutsättningar för att ge simmaren det den behöver för att ha roligt, för att nå resultat och för att trivas vilket kan underlätta en rehabiliteringsperiod.

5.3 Tränarnas resurser i arbetet

Vikten av att ha ett team runtomkring sig som tränare poängteras ofta. Ett team av läkare, fysioterapeuter, kollegor, psykolog, mentalcoach och fystränare som utövar sin professionalism när sådan behövs, Exempelvis när skada uppstått eller för att fråga till råds när man själv känner sig osäker på något. Man är dock noga med att få vara med i valet av dessa så de passar in i verksamheten, så att de har förståelsen för hur simmare fungerar.

Jag tror det beror på att vi håller på att bli en professionell klubb o vi har ett team runt om oss med fysioterapeut, mental coacher. Läkare psykologer o vi ska vara väldigt mycket involverade, vi ska styra hur vi pratar med våra atleter de ska inte alltid behandlas som en patient utan som atleter med mål. Orden är viktiga. Vi väljer de proffsen som funkar för våra program. Vi rensar ut lite, ändrar fokuspunkten. (Respondent 2)

Respondent 1 har dock önskemål om ytterligare team runt omkring sig och simmarna.

Jag skulle vilja ha mer människor som kan mer runt simmarna, inte bara när det redan är ont utan en fysio som kommer ner en gång i månaden och pratar med simmaren och som simmarna själva direkt kan kontakta. Det hade jag tyckt va jättebra. Fystränare. (Respondent 1)

Respondenterna har en spridd erfarenhet och så även utbildning. Synen på huruvida man behöver ytterligare kunskaper är något olika. De som har gått mycket utbildningar ser gärna ytterligare utbildning samt forskning och att det man lär sig är vetenskapligt medan de yngre har en annan nöjdhet över var de befinner sig utbildningsmässigt. *Man får inte nog av utbildning och det ska vara vetenskapligt. För att förebygga skador. Det ger en tryggare coachning, proffsigare.* (Respondent 5)

Precis som teknik är en färskvara är kunskap och utbildning också det, man måste hålla sig uppdaterad och följa forskningen. Just nu hinner jag inte. Jag får ta tiden att verkligen tänka tillbaka på vad jag lärt mig. Känner att det utvecklas hela tiden och man måste vara på tårna där. (Respondent 1)

Ingen av respondenterna anser sig försummade eller oförstådda från styrelsen även om inte alla har så mycket kontakt med ledningen. Man upplever sig få det stöd man behöver därifrån. *Ja det tycker jag. Ambitionerna finns kring resursteam. Så där är vi på samma sida, tränarna och styrelsen* (Respondent 1)

Nja jag har inte involverat dem. Det kommer från mig, ja jag får det jag vill om vi behöver så.. Hm nu när du säger det så nej jag har inte involverat dem, men de ger oss vad vi behöver, saker löses. (Respondent 2)

Samtliga respondenter uppskattar sitt team, det vill säga övriga tränare och de man har runt omkring sig, fysioterapeut, läkare, psykolog etc. Man har lite olika tankar om hur många de är, någon svarade att det är fler på väg in, någon svarade att det redan finns och en önskar fler personer runt omkring simmarna. Sammanfattningsvis ser man att samtliga vill vara ett team, man känner stöd i varandra och uppstår situationer där man inte har en lösning söker man det utanför klubben i egna kontaktnät. Utbildning är också något man ser som ett slags stöd, stöd för att det arbete man gör är tryggt och säkert, grundat i vetenskapen. Man upplever att styrelsen stöttar verksamheten och tränarna genom att ge dem det de önskar.

5.4 Vad kan begränsa simmarnas träning?

Fysisk begränsning beskrivs dels som ett hinder för att utöva träning och ett hinder i vardagen när man behöver använda sin arm. *Alltså jag har ju haft simmare som haft problem att delta i idrotten på skolan och därigenom fått nedsänkt betyg på grund av det.* (Respondent 3)

Det kan ju gå så långt att du får problem i vardagliga livet, jag har haft simmare som fått ont när de sitter med kniv och gaffel o äter så att visst kan det ställa till det. (Respondent 1)

Om du har en slitskada i axeln o just när du ska lyfta saker, de ungdomarna de rör sig mycket, de kanske klättrar osv de blir begränsade, gymnastiken blir drabbad så sätt att de inte kan prestera så bra som de normalt kan. Det är inte bara simningen det handlar om, det är deras liv (Respondent 4)

Yta att utöva sin träning på anses av några respondenter vara ett hinder. Man önskar sig ökad tillgång på landyta för att utöva bra, bekväm och säker landträning. Golven i en simhall är inte gjorda för styrketräning. *Vi har ingen riktigt bra stans att vara, vi måste hitta ytor, det går att vara precis lika varierad o hitta roliga saker på land som i vattnet.* (Respondent 1)

Respondent 2 önskar att det funnits lite en rehab -bassäng för att kunna utöva rehabilitering i det element där man vanligen rör sig, vattnet.

De ska ha ett speciellt träningsprogram. Å det ger ju som vi sagt förut, det gör vi på land för vi har inte platsen i vattnet utan får ta det på land, hade vart bra om man kunde gjort det i vatten också (Respondent 2)

Psykisk begränsning kan vara att simmaren blir rädd för att känna smärta, att man blir deprimerad på grund av att man är hindrad att utöva sin idrottsträning som man tycker sig behöva.

Speciellt hos tjejerna kan det vara svårt med rehab för de blir nervösa att de inte får tillräckligt med tid i vattnet, de har inte tid att komma tidigare till träning så de får de ta rehab antingen hemma o det gör inte alla jättebra, eller innan de hoppar i vattnet och då blir de stressade och det är ett hinder. (Respondent 2)

Social begränsning kan bli en följd av att den skadade simmaren inte kan vara med på samma sätt som när denne är aktiv fullt ut på träningar och tävlingar. Man kanske undantas från viss simträning av olika orsaker och i värsta fall får man inte tävla. Hela tiden får man uppmärksamhet som man kanske inte skulle önskat sig vanligen.

Det blir det ju en form av utanförskap, det är ju inte roligt, att inte kunna delta fullt ut. I längden kan man känna att man inte deltar som alla andra även om de är med i alla andra delar. I vattnet är ju simning inte så socialt, jag tror inte att de i vattnet tänker så mycket på utanförskapet men det är nog mer en upplevelse för den som står på kanten att de är utanför. Ett upplevt utanförskap, De i vattnet tänker inte så. De fokuserar ju på sig själva. Den stora upplevelsen blir kanske när man inte kan vara med och tävla. Då blir man utanför mer på riktigt, tävlingar är ju ändå det man siktar mot som idrottare. (Respondent 3)

Det finns begränsningar för att kunna arbeta fullt ut som man skulle önska. Det handlar om fysisk plats att träna på, dels i vatten men framför allt på land. Man hade önskat mer där men löser det på annat sätt, man anpassar sig. Andra hinder som kan vara svårare att passera är när simmare blir rädda, rädda att känna smärta vilket kan vara hindrande i träningen och leda till nedstämdhet som följd. Precis som när en simmare får fysiska hinder i vardagen på grund av sin smärta. När simmaren är hindrad att delta i träningen på grund av smärta finns risken att denne tappar gemenskapen i gruppen vilket kan vara svårhanterbart om man inte får det stöd man behöver.

5.5 Tränarnas syn på rehabilitering

Rehabilitering innebär för den axelskadade simmaren ofta landträning där syftet är att stärka upp och balansera styrkan i kroppen och framför allt runt axel, rotatorkuff. Man har en stor tilltro på rehabiliteringsträning överlag i tränarteamet. En simmare har även landträning som inte är rehab men som också har som mål att ge simmaren en balanserad styrka i kroppen.

Jag tror majoriteten kan man komma förbi med förebyggande arbete, det handlar ju ofta om en obalans i muskulaturen, vissa muskler är starkare än andra och då sliter det på de starkare musklerna o det blir en förslitningsskada. Så landträning från tidig ålder där vi jobbar med hela kroppen och bygger upp muskulaturen tror jag är jätte viktigt. (Respondent 1)

Rehabiliteringsträningen ska enligt respondenterna göras innan simning, i samband med övrig träning. Har man inte tiden att komma innan sin simträning gör man först sin rehabilitering för att sedan hoppa med där man ska vara sedan. Det är enligt samtliga respondenter viktigt att göra rehabilitering eller landträning fortsatt tillsammans, simning är en individuell sport men

simmarna är sociala varför den biten är viktig att de får tillsammans, att man tillhör ett sammanhang.

Det ska vara i samband med träningen tycker jag där du har tagit in expertis, tex sjukgymnast som gjort ett program som du också är med på, tillsammans med simmaren som får individuell träning. Man ska ju fortfarande känna att man är med i laget även om man är skadad, alla har individuella upplägg och jag tror att det är viktigt att man inte puttats undan, man ska fortfarande känna att man är med i laget även om man gör rehab för tillfället. (Respondent 5)

Samtliga respondenter är eniga om att rehabiliteringsövningar ska göras utöver annan träning så långt det är möjligt. Man får planera sin tid för att kunna vara med övriga på den ordinarie träningen, detta för att främja den sociala biten med gemenskap och samhörighet. Man ska som simmare få särskilt program av en fysioterapeut att arbeta med och där ska man tillsammans, simmare och tränare göra upp en plan för när och hur det ska genomföras. Att man gör det tillsammans ökar chansen att simmaren upplever delaktighet och därigenom en ökad meningsfullhet. Den ordinarie landträningen handlar om att skapa en balanserad styrka i hela kroppen för att simmaren ska tolerera den höga mängden repetitioner av rörelser som simning innebär.

5.6 Tränarnas syn på varierad träning

Variation är något alla respondenter värnar om, för att det är roligare och för att det stärker simmaren och därigenom förebygger skador. Variation kan handla om att man gör olika saker i vattnet och på landträning eller att det uppmuntras genom att man skapar möjlighet för simmaren att delta på andra idrotter. Man har valt att inte följa simförbundets rekommendationer gällande hur mycket simträning som ska bedrivas vilket ger en frihet för simmaren att ha tiden att utöva andra idrotter och därmed få en bredd i sin träning. Man vill att simmarna utövar andra idrotter då det stärker simmaren både fysiskt och mentalt, därför har man viss individuell anpassning av simträningen så att den simmare som vill kan delta i andra idrotter vilket ger en bredare träning och ett större socialt umgänge med många kontakter inom fler föreningar. Detta tänker man gör simmarna mer välmående och ger en bättre atlet och kamrat.

Det är ju kul om de håller på med fler idrotter, det uppmuntrar vi. De får ta bort simträningar för annan sport, det fixar vi! Barn måste få testa på, de ska inte begränsas. De får en allsidig träning, stärker kroppen på ett naturligt sätt, fler /andra muskelgrupper som involveras. Det skadar inte att röra på sig. Jättestora fördelar att hålla på med annat. Bredare register av rörelser. (Respondent 3)

Allsidig träning med mycket variationer ses som stärkande både för kroppen och för sinnet. Därför har man utvecklat landträning med olika program just för att få variation. Man ska ha kul, det är alla tränarna eniga om, likaså att variation är en nyckel till att göra träningen rolig. Det gäller både på land och i vatten.

5.7 Tränarnas upplevelse av tidens betydelse

Att unga lever här och nu och inte alltid har tålamodet att se framåt, se att om jag kör min rehab nu kommer jag kunna simma som vanligt igen om några månader eller i värsta fall lite längre, detta är något flera av respondenterna medvetet tänker på och försöker stötta simmarna igenom. Som vuxen är det enkelt att tycka att tre veckor går snabbt men i de unga simmarnas värld är det väldigt lång tid och tvivlen på att det någonsin blir bra kommer lätt.

Vi måste bli bättre på att jobba med simmarna att peppa o försöka, när man är i den åldern så är det så himla svårt att se långsiktigt, som 40 åring är tre veckor ingenting men för dom är det en evighet. Därför måste vi hjälpa dem med det, att se framåt, blicka framåt. (Respondent 1)

Rehabilitering kräver tålamod, något som ibland kan vara en bristvara hos den unge simmaren. Ofta är det frågan om relativt enkla övningar som görs om och om igen.

Rehab ska göras varje dag och det måste de förstå, axeln är komplicerad att reha och det tar tid, det är ibland tråkiga övningar. Ibland går det inte alls att lösa, det blir operation. Då blir det en negativ upplevelse. Ungdomar har ingen tid, de lever NU, det är nu som gäller. Så ålder spelar roll där också. (Respondent 2)

När man ska göra sin rehab är samtliga respondenter eniga om, det ska vara innan övrig träning men simning kräver mycket tid av simmarna som det är och ytterligare belastning i ett redan pressat schema kan skapa stress som inte är tillgodo för simmaren.

Sen kan jag ju säga att organisationsupplägg påverkar. Tid i vattnet, oj nu ska man vara i. Att vara där en kvart innan kanske inte alltid alla kommer acceptera för att de inte är insatta eller för att det är möjligt, det skapar stress (Respondent 5)

Som tränare har man väldigt lite kontroll på hur simmaren tillbringar övrig tid av sin vardag, på träningen är det inga problem men hur de disponerar övrig tid, vilket är majoriteten av dygnet, står utanför tränarnas kontroll. Det ansvaret läggs till stor del på simmaren själv, att sköta kost och återhämtning som är stora faktorer för att en rehab ska fungera och det upplevs svårt.

Jag tror det är att vi har 4 % av deras tid och nu vad vi gör av de 4 % vad de gör utanför de 4 % där de kanske bär en väska på rätt eller fel sätt, de kanske inte äter riktigt, de kanske inte sover ordentligt, den biten tror jag är svårast att kontrollera utanför. (Respondent 5)

Att ha tiden att planera rehabilitering är enligt Respondent 2 det svåraste med att göra en bra rehabiliteringsplan. *Det enda som jag tycker är att planera tiden med det, annars är det inte svårt. Det tar tid som vi ibland inte har.* (Respondent 2) Tidsbrist uppges också som en orsak till kunskapsluckor när det kommer till att hålla sig uppdaterad på forskningen kring axelskador och dess prevention. Kunskap inom detta är precis som kunskap i simteknik en färskvara och bör uppdateras med jämna mellanrum men det är tidskrävande. Tid som för de flesta saknas. Tid kan vara en stressfaktor, när man ska i vattnet för träning och när man ska rehabilitera sig vid skada. Rehabiliteringen tar tid från annat, simning, landträning eller vardag. Att rehabilitera en axel tar tid, där måste tränarna vara behjälpliga och stötta för att simmaren ska ta sig igenom den tuffaste perioden. Det är viktigt att komma ihåg att för en ungdom är tiden här och nu. Sedan är en evighet bort. Tidsbrist uppges som en orsak till att man inte hinner hålla sig a jour gällande senaste forskningen eller hinner sköta planering av rehab som man skulle önska.

6. Diskussion

Syftet med studien var att undersöka simtränares syn på och kunskap om axelskador och dess prevention. Frågeställningarna som använts är, vilken inställning till axelskador har simtränare och hur ser deras kunskap ut? Hur ser simtränares roll ut i det preventiva arbetet mot axelskador? Vilka hinder upplever man som simtränare i det preventiva arbetet?

6.1 Resultatdiskussion

Studien visar att simtränarna har stora kunskaper om och mycket tankar på hur man ska arbeta för att förebygga axelskador och även hur man bör arbeta med rehabilitering för att den ska bli så stimulerande som möjligt för den skadade simmaren. Tränarna anger lite skilda uppgifter när det kommer till hur vanligt de upplever att axelskador är, de yngre tränarna ser en lägre andel, även om de har några skadade, än de äldre tränarna som ser allvarligare på problematiken. Det stöds i tidigare studier där man sett att axelskador är ett vanligt förekommande problem. Studier har visat att upp till 91 procent av tillfrågade simmare har haft ont i en axel (Sein et al., 2010; Wanivenhaus et al., 2012) Man anser att bristande teknik i simningen samt överbelastning är den största riskfaktorn för skada. Detta är något som stöds av bland annat (Olivos & Tate, 2016) som såg i sin studie att kunskapen och medvetenheten kring värdet av teknikträning var stort men inte tillräckligt i och med att 50 procent av deras respondents simmare uppgett axelsmärta. Min reflektion blir att vet man vilken smärta det handlar om? Ibland har man ont för att man är trött vilket inte behöver betyda att det är en skada. Det vet vi ju inte där.

Den höga sim- mängden utgör en riskfaktor på simmarens axel men även på den mentala hälsan och sömnen (Sein et al., 2012; Yoma et al., 2021). Faktorer som är oerhört viktiga för att en idrottare ska kunna återhämta sig, kunna nå sina idrottsliga mål och framför allt må bra. Tränarna i denna studie arbetar mycket med teknikträning, för att få variation, vilket ger ett minskat repetitivt mönster och en minskad nötning på axlar och rygg samt för att det är roligare och mer stimulerande för simmarna, som i sin tur ger en ökad meningsfullhet, en av komponenterna i begreppet KASAM där man strävar efter så höga nivåer som möjligt för ett optimalt välbefinnande för simmarna. Jag tänker att det även ger en ökad kunskap om sin simning, om vad som händer när man justerar sitt armtag si eller så för farten eller balansen.

Man lär också känna sin kropp, hur den fungerar i fart eller lägre fart vilket också är ett sätt att höja nivån av KASAM.

Man har valt att inte följa simförbundets rekommendationer på hur mycket som ska simmas för att ge utrymme till andra aktiviteter. Vilket också gör att simmarna har tid för återhämtning och det ger en större chans till ökat välbefinnande hos simmarna, både fysiskt och psykiskt. Detta ser jag som ett stort framsteg för simmarna, de kan ha ett liv utanför simbassängen, även om de identifierar sig som simmare har de ett liv utanför, det ger mest troligt en gladare simmare och en gladare simmare mår bättre och presterar bättre. Där vore det önskvärt att simförbundet såg över sina rekommendationer och uppdaterade dem enligt senare forskning för en mer enhetlig simning i Sverige.

När det kommer till obalansen i kroppen som uppstår vid ojämn belastning försöker man arbeta så mycket det går med att balansera upp styrkan i kroppen på simmarna genom styrketräning på land där också tekniken är viktig. Att föra en dialog med simmarna för att förklara varför man gör de val man gör i planeringen eller träningen är enligt samtliga tränare oerhört viktigt. Det handlar om att få en förståelse, en begriplighet för de olika valen och att de har ett syfte som ska gagna simmaren i slutändan och när man har förståelsen blir momenten både hanterbara och meningsfulla och simmaren mer motiverad att utföra sagda moment, det bidrar definitivt till en högre nivå av KASAM och när den nivån höjs på flera plan blir följden att vi får simmare som känner sig bekräftad i sina behov samt delaktig i sin idrott vilket för de flesta ökar lusten och viljan att fortsätta. Roligt återkommer ofta under intervjuerna och samtliga tränare ser det som en grund till varför man gör det man gör. Man ser det också som en del i att skapa en relation där tillit är en viktig faktor för att simmaren ska känna meningsfullhet i sin idrott. Genom att tränarna väljer att kommunicera varför man gör de val man gör i olika situationer kan man se de tre begreppen som KASAM består av, *Begriplighet*, *Hanterbarhet* och *Meningsfullhet*, då höjer man möjligheten att ge simmarna ett ökat fysiskt och psykiskt välbefinnande trots skada och därmed öka möjligheten att behålla dem i gemenskapen och verksamheten.

Jag ser en förändring i simtränarnas synsätt nu mot när jag höll på som aktiv tränare. Man ville absolut att simmarna skulle ha kul men då innebar kul mest att simma fort och tävla. Uppfattningen jag får är att man kommit långt i ett helhetsperspektiv inom simträningen vilket jag tror gagnar simidrotten och man kan ana att nivåerna av KASAM hos en simmare i dag är högre över lag än tidigare, frågan är om det i dag nått fullt ut i Sverige eller är det lokalt? Dessa tränares simmare har ett team runt sig, tränare med en rad olika erfarenheter och kompetenser. De har fysioterapeut och tillgång till läkare. Tränarna är noga med att poängtera att de vill ha

en del med i all planering av simmarnas rehabiliteringsträning, de önskar delaktighet för att se så de blir behandlade som atleter och inte bara patienter vilket de anser skiljer sig åt. När simtränarna känner att de är delaktiga i simmarnas prehabilitering och rehabilitering kommer deras arbete kännas mer meningsfullt och deras KASAM, det kommer spegla av sig till simmarna som får än mer engagerade tränare. Man har nätverk utanför klubben och tvekar inte ta hjälp vid behov om problem skulle uppstå. Respondent 1 skulle önska fler människor runt simmarna, lite oklart hur det ser ut med teamuppställningen man har tillgång till eller så är det så att den tränaren inte har full information om vad det finns att tillgå?

Att hitta stöd i utbildning och framför allt forskning och studier är något de äldre och mer erfarna tränarna önskar att de skulle ha mer tillgång till då de menar att det ständigt kommer nya rön som skulle kunna vara till nytta i verksamheten. De yngre anser att de är rätt nöjda med den kunskap och utbildning de har. Min reflektion är om det beror på att de inte vet hur länge de kommer fortsätta som tränare då de båda har annat de satsar på? Eller är det som helt enkelt så att ju mer man vet desto mer vet man att man inte vet?

Teamet anser sig ha fullt stöd från ledningen i föreningen vilket bör ge arbetsro och mest troligt speglar sig i deras arbete som tränare, de kan fokusera på det man anser sig vilja jobba med i första hand, detta var unisont även om inte alla var lika intresserade av styrelsens arbete eller engagemang och det kan ju ha ett samband med vilken position man tagit sig i tränarteamet kan jag tänka mig. Det finns begränsningar för att kunna arbeta fullt ut som man skulle önska. Det handlar om fysisk plats att träna på, dels i vatten men framför allt på land. Man hade önskat mer där men löser det på annat sätt, man anpassar sig. Andra hinder som kan vara svårare att passera är när simmare blir rädda, rädda att känna smärta vilket kan vara hindrande i träningen och leda till nedstämdhet som följd. Precis som när en simmare får fysiska hinder i vardagen på grund av sin smärta. Här gäller det att föra en dialog med simmaren och vara tydlig med vad denne kan förvänta sig när det kommer till smärta, ibland får man ont, det behöver inte vara farligt och kan ofta justeras med hjälp av anpassad träning samt rehabiliteringsövningar. När simmaren är hindrad att delta i träningen på grund av smärta finns risken att denne tappar gemenskapen i gruppen vilket kan vara svårhanterbart om man inte får det stöd man behöver. Tid är ett annat hinder som beskrivs, när man upplever stress för att kunna utföra sin träning fullt ut enligt plan. Detta verkar vara ett större problem hos tjejerna. Att stöta på hinder är inget unikt, för man en dialog om simmarna ökar chansen att de hanterar situationen bättre, en högre nivå av KASAM genom ökad begriplighet och hanterbarhet. Med tanke på hur dagens samhälle ser ut och att stress och press hänger som ett ok över dagens unga känns det som ett område att vara aktiv i sin stöttning av simmarna blir min reflektion. Simningen ska vara något roligt där

man mår bra, vilket tränarna påpekar gång på gång i sina svar. Tid kan över lag vara en stressfaktor, när man ska i vattnet för träning och när man ska rehabilitera sig vid skada. Rehabilitering tar tid från annat, simning, landträning eller vardag. Att rehabilitera en axel tar tid, där måste tränarna vara behjälpliga och stötta för att simmaren ska ta sig igenom den tuffaste perioden. Det är viktigt att komma ihåg att för en ungdom är tiden här och nu. Sedan är en evighet bort. Som vuxen med egna erfarenheter av skada vet jag att det tar tid och hur viktigt det är att man går tillbaks till grunderna när man kör igång med sin rehab. Gör man inte det blir det så oerhört mycket svårare och detta måste man som tränare prata med simmarna om, visa sitt stöd och vara peppande inför. Tålmod är verkligen en dygd när det kommer till rehabilitering. Tidsbrist är en orsak till att man inte hinner hålla sig a jour gällande senaste forskningen eller hinner sköta planering av rehab som man skulle önska.

Jag tänker att för att kunna hålla sig a jour krävs även tillgång till studier, litteratur. Man ska veta vart man ska söka och hur. Kan det läggas på en av tränarna för att sedan delas? Det finns med all sannolikhet möjlighet att skapa utrymme där man tillsammans tar del av nya studier i lite enklare form för att alla ska kunna få till sig dem.

Rehabiliteringsträning ska utföras efter ett speciellt program skapat av en fysioterapeut, det är alla tränare klara över. Detta ska planeras in så att det hinns utöver ordinarie träning för att simmarna ska kunna delta som vanligt på den för att ha fortsatt gemenskap med övriga kamrater. Planen för rehabiliteringsträningen görs gemensamt tränare och simmare för att simmaren ska känna sig delaktig och därmed öka meningsfullheten för denne och därmed höjer nivån av KASAM. Det beskriver också (Van Wilgen & Verhagen, 2012), ska man arbeta preventivt behöver man ta med fysiska, psykiska och sociala faktorer då sociala faktorer är en viktig riskfaktor för överträningsskador. Min reflektion är att det även handlar om att lära sig planera sin egen träning, att få en förståelse för hur landträning och simningen hänger ihop, att allt är en helhet. Man kan se det som en skolning för simmaren inför framtidens simträning. Något som kan ge simmaren en ökad begriplighet.

För att optimera nöjet i simningen och även rehabiliteringen för den skadade simmaren pratar man om variation i träningsupplägg, övningsmoment och även att man deltar i andra idrotter. Där har man stöd i tidigare studier som menar att allroundträning gagnar den egna sporten (Wilgen & Verhagen, 2012) och att tidig specialisering ses som en riskfaktor för överträningsskada (Jayanthi et al., 2015). Intrycket jag får är att detta tränarteam har ett helhetsperspektiv på sin verksamhet vilket skiljer sig från hur synen var när jag en gång började som tränare i samma förening. Min förhoppning och tro blir att de kommer ha fler simmare som stannar kvar i föreningen under längre tid.

6.2 Metoddiskussion

Valet att göra en kvalitativ intervjustudie uppstod efter att jag samrått med min handledare och uppgett mitt syfte med studien. En kvantitativ studie hade blivit mer omfattande pappersexercis då allt material ska samlas in och granskas men kunde gett ett resultat som sagt mer om fler tränares kunskaper och syn på detta med axelskador och dess prevention.

Fem simtränare valdes ut för intervju vilket ansågs rimligt med tanke på studiens omfattning. Intervjuerna ägde rum på simhallen i en vrå där vi fann ro att prata. Dessa tränare har olika erfarenheter och utbildningar vilket var precis mitt mål då det ser så ut överlag i landet. Däremot är det fem tränare i samma förening med i stort sett samma praktiska förutsättningar vilket ger ett resultat som endast säger hur de arbetar i sin förening och inget resultat man kan luta sig fullt ut på. För det får man ha en bredare studie som är mer rikstäckande.

En intervjuguide användes och den var ett nödvändigt stöd för mig som intervjuare, både för att komma ihåg vad jag ville fråga om men även för att hålla mig till och styra upp några av intervjuerna där respondenterna hade tendens att dra i väg ordentligt i svaren. Det ser jag som ett engagemang i det egna arbetet och det är positivt.

Det hade varit bra med fler pilotstudier för att justera frågorna så att de blev tydligare eller enklare för respondenten att förstå. Att döma av några av svaren jag fick under intervjun var frågorna inte helt tydliga. Jag upplevde en viss stress eller spänning i inledningen av intervjuerna och kanske att någon respondent kände krav på sig att svara så bra som möjligt, det var inget jag var beredd på och hade således ingen plan på hur jag skulle tacklat det. Jag borde haft ett längre förberedande samtal med respondenterna för att vara tydlig med mitt syfte och att det inte fanns några som helst krav på viss sort av svar från dem. Jag kan ibland uppleva att jag inte riktigt fick fram det jag från början var inne på att undersöka. Hade jag diskuterat det än mer med min handledare kanske hela frågeställningen sett annorlunda ut. Mer förberedelse hade alltså varit bra för att mitt ursprungssyfte skulle kommit fram tydligare. Samtalen spelades in i Iphone med ett förvånansvärt bra ljud vilket underlättade vid transkriptionen som blev relativt tidskrävande då jag skrev ner allt för hand. Texterna kodades och det uppstod sju teman som jag tolkade att respondenterna tryckte starkast på.

Vid första blicken kunde frågorna gå in i varandra och vara upprepningar, men gav till slut bra svar på vad som efterfrågades. När det kommer till tränarnas upplevda hinder i att arbeta preventivt, var bara frågorna ställda för att få svar på om de fanns, inte hur man skulle komma

över dem och det kunde varit intressant att veta, alternativt är det vad nästa arbete ska handla om.

Värt att påpeka är att jag har varit tränare för unga simmare och nu tränar vuxna i simning bland annat i samma förening som respondenterna. Jag brinner för det jag gör och jag har tydliga åsikter i ämnet. Detta har jag försökt att undvika låta påverka i intervjusituationerna och även i transkriptionsförfarandet men det är möjligt att det har påverkat, precis som det kan ha påverkat respondenternas sätt att svara då alla känner mig och vet ungefär hur jag tänker kring simning och simträning, liksom jag kanske påverkats i min situation som intervjuare.

6.3 Slutsats

Syftet med studien var att undersöka simtränares erfarenheter, kunskaper och inställning till axelskador och dess prevention inom ungdomssimning, hur arbetar man för att behålla simmare som drabbats av skada? Trots att tränarna har olika erfarenheter och kunskaper, till och med olika syn på förekomsten av axelskador ser jag en samsyn på hur man ska arbeta, både preventivt och när skadan uppstått, genom att arbeta med helheten och att arbeta varierat, på land och i vattnet. De ger intryck av att ha stor kunskap av skadeförebyggande träning vilket borde minska skadeförekomsten och det kanske blir konsekvensen när de har arbetat ihop lite längre? Att ha ett starkt team är en styrka, både för tränare och simmare, jag tolkar det som att tränarna har en trygghet i varandra där man delar kunskaper och erfarenheter vilket höjer kompetensnivån överlag i teamet och det ger simmarna tränare med bred kompetens. Jag kan se att samtliga tränare lägger stor vikt vid att simmarna ska ha roligt och att simningen ska vara lustfylld och därigenom meningsfull vilket ger en hög grad av KASAM.

Genom att uppmuntra simmarna att utöva andra idrotter ger man en frihet jag tror är oerhört viktig för att man ska få behålla dem länge. Den friheten tror jag gör att simmarna känner tillit till sina tränare, att man har ett förtroende och relationerna kommer vara starka och öppna vilket troligen gör att man har en kommunikation där man genom att vara tydliga med vad, hur och varför kan man motivera simmarna att ta sig igenom tuffa perioder genom att nå en hög grad av KASAM. Jag får känslan av klimatet hos dessa tränare är varmt, öppet och tillåtande vilket bör ha en positiv inverkan på hur simmarna hanterar sin prevention och rehabilitering vilket ökar möjligheten att behålla simmarna längre även genom en eventuell skadepå period. Stress i form av tidspress och tillgång till ändamålsenligt utrymme är vad som tas upp som hinder vilket jag ändå upplever som hanterbart och gör att övervägande ses en stor mängd positiva faktorer för att nå framgång i arbetet.

6.4 Vidare forskning

Då detta är en studie av simtränarnas syn på sitt arbete hade det varit intressant att se hur simmarna upplever det för att se om deras upplevelser är jämförbara. Det vore också intressant att göra en större studie med vidare räckvidd då denna studie har ett väldigt lokalt upptagningsområde. Svaret på varför det fortfarande är så hög andel axelskadade simmare trots så mycket forskning och kunskap på området har inte efterfrågats i denna studie men är minst sagt intressant.

Käll- och litteraturförteckning

Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. (2 uppl.) Malmö:Liber.

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.

Feijen, S., Tate, A., Kuppens, K., Claes, A., & Struyf, F. (2020). Swim-Training Volume and Shoulder Pain Across the Life Span of the Competitive Swimmer: A Systematic Review. *Journal of athletic training*, 55(1), 32–41. [https://doi.org/ 10.4085/1062-6050-439-18](https://doi.org/10.4085/1062-6050-439-18)

Hassmén, N. & Hassmén P. (2008) *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. (1 uppl) SISU Idrottsböcker

Hibberd, Elizabeth E. MA; Myers, Joseph B. PhD. (2013) Practice Habits and Attitudes and Behaviors Concerning Shoulder Pain in High School Competitive Club Swimmers. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 23(6), 450-455. <https://doi.org/10.1097/JSM.0b013e31829aa8ff>

Jayanthi, N. A., LaBella, C. R., Fischer, D., Pasulka, J., & Dugas, L. R. (2015). Sports-specialized intensive training and the risk of injury in young athletes: a clinical case-control study. *The American journal of sports medicine*, 43(4), 794–801. [https://doi.org/ 10.1177/0363546514567298](https://doi.org/10.1177/0363546514567298)

Larsson, H. (2016). *Idrott och hälsa: i går, i dag, i morgon*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Manske RC, Lewis S, Wolff S, Smith B. (2015) Effects of a dry-land strengthening program in competitive adolescent swimmers. *International Journal of Sports Physical Therapy*. 10(6), 858-867. [https://doi.org/ 10.1186/s40634-018-0160-6](https://doi.org/10.1186/s40634-018-0160-6)

Mawson R., Creech M.J., Peterson D.C., Farrokhhyar F & Ayeni O.R (2018). Lower limb injury prevention programs in youth soccer: a survey of coach knowledge, usage, and barriers. *Journal of Experimental Orthopaedics*, 5(1), 1–7. [https://doi.org/ 10.1186/s40634-018-0160-6](https://doi.org/10.1186/s40634-018-0160-6)

O'Donnell, C. J., Bowen, J., & Fossati, J. (2005). Identifying and managing shoulder pain in competitive swimmers. *Physician and sports medicine*, 33(9).

<https://doi.org/10.3810/psm.2005.09.195>

Olivos, M. E., & Angela Tate, P. T. (2016). Coaches' Education and Practices Regarding Overuse Injury in Youth Swimming. *Journal of Swimming Research*, 24(1).

Peterson L. & Renström L (2017) *Skador inom idrotten. Prevention, behandling och rehabilitering*. 4 uppl. Columbus förlag, Ingarö

Post, E. , Trigsted, S. , Schaefer, D. , Cadmus-Bertram, L. , Watson, A. , McGuine, T. , Brooks, M. & Bell, D. (2020). Knowledge, Attitudes, and Beliefs of Youth Sports Coaches Regarding Sport Volume Recommendations and Sport Specialization. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(10), 2911-2919. <https://doi.org/10.1177/2325967118769836>

Rees, H., Matthews, J., McCarthy Persson, U., Delahunt, E., Boreham, C., & Blake, C. (2021). Coaches' attitudes to injury and injury prevention: a qualitative study of Irish field hockey coaches. *BMJ open sport & exercise medicine*, 7(3) <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2021-001074>

Sein, M. L., Walton, J., Linklater, J., Appleyard, R., Kirkbride, B., Kuah, D., & Murrell, G. A. (2010). Shoulder pain in elite swimmers: primarily due to swim-volume-induced supraspinatus tendinopathy. *British journal of sports medicine*, 44(2), 105–113.

<https://doi.org/10.1136/bjsem.2008.047282>

Simlinjen- Svensk simnings utvecklingstrappa. (2014). Sisu idrottsböcker

Van Wilgen, C. P., & Verhagen, E. A. L. M. (2012). A qualitative study on overuse injuries: the beliefs of athletes and coaches. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 15(2), 116–121.

<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2011.11.253>

Wanivenhaus F, Fox AJ, Chaudhury S, Rodeo SA. (2012). Epidemiology of injuries and prevention strategies in competitive swimmers. *Sports Health*. 4(3), 246-51. <https://doi.org/10.1177/1941738112442132>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Yoma M, Herrington L, Mackenzie TA. (2021). Cumulative Effects of a Week's Training Loads on Shoulder Physical Qualities and Wellness in Competitive Swimmers. *Int Journal Sports Physiotherapy*. 16(6), 1470-1484. <https://doi.org/10.26603/001c.29875>

Bilaga 1

Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syftet med studien är att ta reda på simtränares erfarenheter, kunskaper och inställning till axelskador och dess prevention inom ungdomssimning, hur arbetar man för att behålla den skadade simmaren?

Frågeställningar

- Tränarnas inställning och kunskap till axelskador.
- Tränarnas roll i det preventiva arbetet.
- Hinder, vad upplever man för problem och hinder för att arbeta preventivt?

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Svenska artiklar gav inget	Shoulderpain, shoulder, swimming, youthswimming, pain

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Databas som använts är Pubmed och google scholar. Då författaren är inskriven på Linneuniversitetet går datorn automatiskt in på deras databaser och där har använts "Onesearch"	Shoulder -pain Swimming-Shoulder Youthswimming-shoulder Pain-youthswimming Shoulderpain-swimming

Kommentarer

Till en början blev det ett relativt ostrukturerat letande vilket gav några artiklar som kändes relevanta. I deras referenslistor återfanns fler artiklar att använda.

Bilaga 2

Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien:

Kunskapsläget hos simtränare gällande axelskadors orsak och prevention

Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.

Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....
Underskrift

.....
Namnförtydligande

.....
Ort och datum

Kontaktuppgifter

Medverkande i studien är Malin Gustafsson med Bengt Larsson som handledare.

E-post: malin.gustafsson@student.gih.se

E-post handledare: Bengt.Larsson@gih.se

Bilaga 3

Intervjuguide

Ålder

Utbildning

Erfarenhet, hur många år som tränare

Tre huvudfrågor:

1 Tränarnas **inställning** till axelskador, vad ser man för orsaker, hur ser de på värdet av prevention och identifikation av riskfaktorer

1 a Hur skulle du beskriva förekomsten av axelskador hos unga simmare?

1 b Vad tänker du kan orsaka axelskada?

1 c På vilket sätt skulle du säga att förebyggande arbete, mot axelskada, har betydelse för simmaren?

1 d Vad innebär skadeförebyggande arbete enligt dig?

2 Tränarnas **roll** i det preventiva arbetet, hur kommuniceras det och hur arbetar man med det.
Vad gör tränarna

2 a Vad skulle det innebära om man som tränare vet vad som orsakar axelskador?

2 b Vad kan en tränare göra för att undvika axelskador hos sina simmare?

2 c Är axelskador något du pratar med dina simmare om, när och hur?

2 d vem ansvarar för att simmarna tränar tryggt och skadeförebyggande?

3 Hinder, vad upplever man för problem och hinder för att arbeta preventivt.

3 a Upplever du att du har tillräckligt med kunskaper kring axelskador och dess prevention?

3 b Vilka svårigheter upplever du när det kommer till skadeförebyggande arbete?

3 c Vilka resurser har du för att kunna arbeta förebyggande?

3 d Saknar du några resurser för att kunna arbeta förebyggande?

Slut

Avslutningsvis, finns det något du tänkt på men som vi inte pratat om och du skulle vilja tillägga?