



AJ - Kliv av min fot!

– En Studie angående hästrelaterade olyckor hos
vuxna ridskoleryttare

Anna-Karin Wangler L4A

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Examensarbete 34:2009
Läroprogrammet 2006-2010
Seminariehandledare: Kent Sahlin
Examinator: Pia Lundquist Wanneberg

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie var att undersöka förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare. Frågeställningarna var: Hur stor har förekomsten av olyckor varit hos vuxna ridskoleryttare under de senaste 5 åren? Hur stor har förekomsten av olyckor varit i samband med hantering av häst i förhållande till olyckor relaterade till fall från häst?

Vilka typer av skador är mest förekommande?

Vilka typer av olyckor är beroende på ålder, kön och ridvana?

Metod

Studien genomfördes kvantitativt med enkäter som delades ut till vuxna på tre olika ridskolor i Stockholms län. 100 enkäter besvarades och kodades i Excel, dessa analyserades sedan med hjälp av statistikprogrammet SPSS.

Resultat

Resultatet i denna studie visar på att 68 % av ryttarna inte varit med om en olycka medan 32 % varit med om en eller fler. 79 % av olyckorna inträffar då ryttaren ramlar av och de skador som är vanligast är hjärnskakning och mindre frakturer på revben och fingrar. Endast 21 % av olyckorna som skett var då ryttaren hanterat hästen. De flesta skador som uppkommer vid dessa tillfällen är sårskador då de blivit bitna av hästen samt frakturer och knäskador då ryttaren blivit sparkad. Påverkansfaktorer gällande förekomsten av olyckor var framförallt vilken ridvana ryttaren hade, ju längre denna ridit desto större risk. Även lektionens innehåll spelade roll, där hoppning och ridning i naturen visade sig inneha den största olycksfrekvensen.

Slutsats

Förekomsten av olyckor i denna studie visade sig bero framförallt av hur länge ryttaren ridit på ridskola. Ridvana visade sig vara statistiskt signifikant även då man tagit hänsyn till andra störningsfaktorer. Ju längre ryttaren ridit desto större olycksrisk, sannolikt beror detta antagligen på svårare moment i ridningen. Även om skador sker i stallet så är det betydligt större risk att råka ut för en olycka vid ridning och då framförallt vid hoppning eller ridning i skogen.

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1.1 Introduktion.....	1
1.2 Forskningsläge	2
1.2.1 Sammanfattning av forskningsläget	4
1.3 Syfte och frågeställningar.....	5
1.3.1 Definition av begrepp.....	6
2 Metod	7
2.1 Datainsamlingsmetod	7
2.2 Urval.....	7
2.3 Forskningsetisk diskussion.....	8
2.4 Databearbetning	8
2.5 Tillförlitlighet	9
2.6 Bortfallsanalys.....	10
3 Resultat.....	11
3.1 Hur stor är förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare under 5 år och hur många fall från hästen leder till en olycka?	11
3.2 Är det vanligare med olyckor vid fall från häst än vid hantering av häst samt vilka skador är ofta förekommande?	12
3.3 Vilka faktorer påverkar förekomsten av olyckor?.....	14
4 Sammanfattande diskussion	18
4.1 Hur stor är förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare under 5 år och hur många fall från hästen leder till en olycka?	18
4.2 Är det vanligare med olyckor vid fall från häst än vid hantering av häst samt vilka skador är ofta förekommande?	19
4.3 Vilka faktorer påverkar förekomsten av olyckor?.....	20
4.4 Prevention av olyckor.....	22
4.5 Slutsats	24
4.6 Förslag på vidare forskning.....	24
Käll- och litteraturförteckning.....	26
Bilagor.....	28
Bilaga 1. Litteratursökning	
Bilaga 2. Enkät	

Tabell- och figurförteckning

Figur 1	12
Figur 2.....	13
Figur 3.....	14
Figur 4.....	15
Figur 5.....	16

1 Inledning

1.1 Introduktion

Eftersom jag arbetat på ridskola och som tränare inom ridsporten i många år har jag sett ryttare ramla av många gånger. För det mesta skadar sig inte ryttaren och kan sitta upp igen utan problem. Men ibland är oturen framme och ryttaren gör sig ordentligt illa. Då jag mest har lektioner i hoppning så är det oftast då hästen stannar framför ett hinder eller om ryttaren tappar balansen i språnget över hindret som ryttaren ramlar av. De skador som brukar uppstå skiljer sig mycket, men hjärnskakningar är nog det jag sett mest av under min tid som tränare. Även om jag ser till mig själv och vilka skador som jag har varit med om så är det nog huvudet och ryggen som har blivit mest lidande. Jag finner det intressant att se till vilka andra skador som ofta uppstår och även om det händer många olyckor även under dressyrlektioner samt vid uteritter.

Många av de skador som jag själv ådragit mig har inträffat då jag varit i stallet och gjort i ordning hästen för ridning samt då jag lett hästen till och från hagen. Detta har jag även sett hos många av mina elever. Hästar är stora och tunga djur så visst kan man förstå att det finns en viss oro för att skada sig. Därför är det viktigt att inte slarva utan att alltid tänka på säkerheten även då man hanterar hästar för att undvika olyckor¹.

Ridning är Sveriges näst största sport. Ungefär 500 000 svenskar rider regelbundet och på landets ridskolor genomförs cirka åtta miljoner ridtimmar varje år².

För privatryttare som rider och hanterar sin häst varje dag är olycksrisken självklart större än hos ridskoleryttare som rider en eller två dagar i veckan. Då ridskolorna arbetar hårt för säker hästhantering och de flesta instruktörer har en gedigen utbildning, där säkerheten är i fokus, så känns det intressant att se hur många olyckor som händer i ridskoleverksamheten. Det torde

¹ Svenska Ridsportförbundet, *Säker i stallet*.

² Svenska Ridsportförbundet, *Visste du att*, 2006-12-20.

också vara intressant för många ridskolor att se vad som orsakar mest olyckor för att kunna lägga en större insats på detta område. Detta skulle skapa en tryggare miljö för både vuxna och barn på ridskolan. Om man som idrottslärare är intresserad av ridning eller planerar att ha ridning för eleverna på någon friluftsdag eller liknande kan det också vara intressant att veta riskerna med denna sport och de olyckor som trots arbetet med säkerheten ändå kan inträffa.

Det kan finnas många anledningar till varför man råkar ut för en olycka som ryttare. Att ge varje ryttare rätt häst är en av dessa. Är man en mer van ryttare klarar man kanske en mer orutinerad häst medan nybörjaren bör ha en trygg och säker häst³. Ridskolorna bör också vara goda förebilder och ge eleverna tillräckligt mycket kunskap för att på ett säkert sätt förhålla sig till ridsporten, detta då många av de privatryttare som rider tidigare varit verksamma på ridskolan.

1.2 Forskningsläge

En studie har gjorts för att se till skador utan dödlig utgång som orsakats i samband med ridsport. Under åren 2001 till 2003 har data från 66 sjukhus i USA samlats in och analyserats. Drygt hundratusen patienter per år behandlades för olika hästrelaterade skador under denna period. En större andel av de patienter som behandlades var kvinnor. Då resultaten analyserades kunde man se att det var vanligare med skador som uppstått då ryttaren suttit till häst, då oftast genom att ryttaren ramlat av eller blivit avkastad. Vad gäller skador som uppstått vid hantering av häst var det vanligaste att ryttaren blivit sparkad av hästen. Vanliga skadeområden var huvud och nacke, därefter lägre extremiteterna och sen övre extremiteterna. Oftast var det kontusioner, sårskador och därefter frakturer⁴.

I en annan studie gjord på ett traumacenter i Hong Kong mellan januari 2001 till juni 2005, använde man sig av centrets databas för att se till de inskrivna som ådragit sig en hästrelaterad skada. Av dessa var betydligt fler män än kvinnor och de allra flesta arbetade som jockeys,

³ Ulf Wilken, Svenska Ridsportförbundet, *Säker med häst*, S.35.

⁴ K.E Thomas, J.L Annest, J Gilchrist, D.M Bixby Hammett. "Non fatal horse related injuries treated in emergency departments in the United States, 2001–2003" *Br J Sports Med*, 40 (2006:7)S.619 ff.

tränare eller arbetsryttare inom Jockeyklubben. Medelåldern hos de skadade var 34 år. Även i denna studie kunde man se att de vanligaste olyckorna skedde vid fall från häst och att skador från marken kommit av att ryttaren eller skötaren blivit sparkad av hästen⁵.

En liknande studie gjordes i USA, där man retrospektivt tittade på skadade ryttare som blivit behandlade vid trauma centret i södra Florida. Tolv män och femton kvinnor identifierades genom sökande i sjukhusets databaser, medelåldern i denna grupp var 36 år. Olyckorna hade i de flesta fall skett vid motionsridning men vid fyra tillfällena under galoppträning med fullblodshästar. De flesta av olyckorna hade resulterat i omfattande skador som krävde sjukhusvistelse upp till i genomsnitt fem dagar⁶.

Genom en enkätundersökning gjordes en studie på barn och ungdomar för att ta reda på förekomsten av ridolyckor i denna grupp. Genom ett företag som sålde hästutrustning fick man en lista på 557 personer, 25 år eller yngre som red minst sex gånger per år. 6,1 % av dessa hade legat på sjukhus åtminstone en gång på grund av en ridolycka och 27,5 % hade blivit behandlade av en läkare de senaste två åren på grund av liknande olyckor. Förekomsten av olyckor beräknades till 0,6 på tusen ridtimmar. Större delen av olyckorna var blåmärken och andra lättare skador. Av de mer allvarliga olyckorna var det hjärnskakning eller andra skador mot huvudet som var mest representerade⁷.

Man har i Sverige tagit fram statistik angående fritidsskador med häst. Uppgifterna kommer från EHLASS under åren 2001 till 2005. Ungefär 13.000 olyckor sker varje år i samband med ridning eller hästhantering på fritiden, detta är skador som gör att man behöver uppsöka läkarvård på akutmottagning. Även i Sverige är det fler flickor än pojkar som råkar ut för dessa olyckor. Medelåldern bland flickor/kvinnor är 23 år medan den hos pojkar/män är 41 år. De vanligaste skadorna uppkommer vid fall från häst (56 %) och därefter kommer skador då ryttaren blivit trampad eller sparkad (27 %)⁸.

⁵ V.W. Yim , J.H. Yeung, P. S. Mak ,C.A. Graham,P.B. Lai ,T.H. Rainer , "Five year analysis of Jockey Club horse-related injuries presenting to a trauma centre in Hong Kong", *Injury*, 38 (2007:1)S. 98 ff.

⁶ E. H. Carrillo, D. Varnagy, S. M. Bragg, J. Levy, K. Riordan, "Traumatic injuries associated with horseback riding" *Scandinavian Journal of Surgery*, 96 (2007:1) S. 79 ff.

⁷ G.L.Christey, D.E. Nelson, F.P. Rivara , S.M. Smith , C. Condie. "Horseback riding injuries among children and young adults" *The Journal of family Practice*, 39(1994:2) S.148 ff.

⁸ EHLASS, Konsumentverket, *Fritidsskador med häst*, 2009-09-25.

Många studier visar på att de flesta olyckor sker när ryttaren ramlat av sin häst. Men många olyckor sker även vid avsutten verksamhet.

En studie där man tog fram rapporter angående hästrelaterade olyckor via universitetssjukhuset i Bern, visade på att av alla fall under perioden januari 2000 och juni 2001, var 21 % skador som uppkommit där ryttaren blivit sparkad. 65 % av dessa var kvinnor och medelåldern var 35 år. Medelåldern hos männen (35 %) var något högre, 38 år. Av de sju patienter som behandlats för skada på grund av spark var det nio stycken som hade fått en spark i ansiktet. Åtta av dessa hade fått frakturer och djupa skärsår i överkäken. Fem av de nio fick plastikkirurgi för vävnadsskadorna i ansiktet och tre stycken fick överkäken opererad. Olyckorna hade skett då ryttaren stått bredvid eller bakom hästen, två stycken hade blivit sparkade då de kratsat hovarna på hästen⁹.

I Danmark har man undersökt hästrelaterade arbetsskador under perioden 1992 till 1999. De olyckor som skett under arbetstid rapporteras och med tillgång till dessa register har man fått fram att det skett 634 olyckor varav 394 hos kvinnor och 240 hos män. Skadorna kom framförallt från sparkar och fall från häst, där skador på extremiteterna var vanligare än skador på huvudet. Man sökte efter skillnader i arbete och skador och kunde då se att veterinär och hovslagare samt ryttare som jobbade med utbildning och ridning endast stod för en liten del medan stallpersonal och medhjälpare stod för hela 80 %¹⁰.

1.2.1 Sammanfattning av forskningsläget

Många studier som gjorts visar tydligt att de flesta hästrelaterade olyckor som sker är då ryttaren ramlar av sin häst. De flesta av studierna är retrospektiva, de ser tillbaka på olyckor som skett tidigare år. De flesta genom att man använt sig av sjukhusens databaser för att ta reda på vilka som innehar de kriterier man letar efter. Genom patienternas journaler har man både kunnat se vad som orsakat olyckan och vilka komplikationer som uppstått. Tydligt är att

⁹ A Exadaktylos, S Egli, P Inden, and H Zimmermann. "Hoof kick injuries in unmounted equestrians: Improving accident analysis and prevention by introducing an accident and emergency based relational database" *Emerg Med J*, 19 (2002:6) S. 573 ff.

¹⁰ Steen Gimsing, "Hestrelaterede arbejds-skader 1992-1999" *Ugeskr Læger*, 163 (2001:43), S.5982 ff.

då ryttaren ramlat av sin häst är skador som hjärnskakning eller andra skador mot huvudet och nacken de som är vanligast. Om man ser till de studier som mer berör skador som uppstått vid hantering av hästen kan man se att det vanligaste är att ryttaren, eller den som för tillfället hanterat hästen, blivit sparkad. Här kan man se väldigt olika skador beroende på var sparken har träffat. Den studie som gjordes i Bern visade på svåra skador i ansiktet hos en del av de skadade medan den danska studien påvisar fler skador mot extremiteterna.

Detta tyder också på att en hel del olyckor sker i stallet, vid hantering av häst. Är det verkligen så att det är vanligare med olyckor vid fall från häst eller är det bara så att man väljer att se till de mer allvarliga olyckorna? De som i värsta fall resulterar i dödlig utgång? Är det så att det har någon betydelse vilken ålder och ridvana man har eller vilket kön man tillhör gällande risken att vara med om en olycka?

Den forskning som gjorts inom detta område tar framförallt upp privatryttare eller ungdomar. Jag finner det därför intressant att se till vuxna ryttare på ridskolan. Dessa kan ha ridit hela sitt liv eller endast en kort tid. I och med detta får jag ett större spann på hur länge de ridit och kan i min studie använda detta för att se om åren på ridskola kan vara en faktor som påverkar ridolyckor.

1.3 Syfte och frågeställningar

Syfte: Syftet är att undersöka förekomsten av olyckor bland vuxna ridskoleryttare.

- Hur stor är förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare under de senaste 5 åren?
- Hur stor är förekomsten av olyckor i samband med hantering av häst i förhållande till olyckor relaterade till fall från häst? Vilka skador rapporteras som mest förekommande?
- Vilka skillnader i förekomst av olyckor kan ses beroende på ålder, kön och ridvana?

1.3.1 Definition av begrepp

En olycka definieras i denna studie som ett skadetillfälle som krävt antingen uppsökande av läkarvård, akutmottagning eller som krävt efterföljande vård av exempelvis sjukgymnast, kiropraktor, naprapat, massör eller liknande. Även skador som till exempel hjärnskakning som inte krävt efterföljande vård men som resulterat i tid för rehabilitering, ledighet från skola eller arbete, räknas som en olycka.

Hantering av häst är då ryttaren gör i ordning hästen innan eller efter lektionen eller vid andra tillfällen då ryttaren inte rider men på något sätt umgås med hästen.

Privatryttare är de ryttare som inte rider på ridskola. Till dessa räknas både de ryttare som har egen häst och de som är medryttare det vill säga rider någon annans häst en eller flera dagar i veckan.

Skena, gör hästen då den blivit skrämmd av någonting, och därför rusar okontrollerat.

Oxer är två hinder sammansatt till ett. Detta gör hindret längre och hästen måste sträcka sig mer för att ta sig över hindret.

EHLASS är en förkortning av European Home and Leisure Accident Surveillance System och denna skapades i första hand för att man skulle kunna se till produktrelaterade olycksfall. EHLASS är en databas som tar fram skadestatistik, i detta fall relaterat till hästolyckor.

Vuxen i denna studie innebär att man är myndig, det vill säga att man uppnått arton års ålder.

2 Metod

2.1 Datainsamlingsmetod

Denna undersökning har genomförts kvantitativt som en tvärsnittstudie och för att nå ut till ett stort antal människor inom hästidrotten valde jag att använda mig av enkäter. Dessa delades därefter ut till ridskolorna. Då jag använde mig av tre olika ridskolor och de flesta vuxna ryttare rider på ungefär samma tid på kvällarna så valde jag att finnas på plats på de ridskolor som jag inte kände till lika väl för att på detta sätt få så lite bortfall som möjligt.

Enkäterna delades ut till vuxna ryttare som rider minst en dag i veckan på ridskola. Då det är svårt att avgöra ryttarnas kunskap har jag valt att granska ridvanan genom att titta på hur mycket de har ridit och inte på hur mycket de har lärt sig under den tid de ridit. Nivån på ryttarna kan skilja sig väldigt mycket även om de ridit lika många år så de fick även svara på hur många dagar i veckan de rider.

2.2 Urval

Enligt Ridsportförbundets faktablad, *Visste du att*¹¹, är det ca 500 000 som rider varje år. Av dessa skadar sig 13 000 så svårt att de måste uppsöka läkarvård eller akutmottagning¹². Detta innebär att ungefär 2,6 % av dem som rider råkar ut för en olycka där efterföljande vård eller kontroll krävs. Då min definition av olycka är lite bredare än bara uppsökande av akutmottagning eller läkarvård, räknade jag med att få fler ryttare som varit inblandade i någon form av olycka än dessa 2,6 %. Jag valde också att se till olyckor under de senaste fem åren för att på så sätt få högre skadefrekvens bland mina enkätsvar.

Anledningen till varför jag valde vuxna ridskoleryttare var för att det inom detta område är en relativt outforskad grupp.

¹¹ Svenska ridsportförbundet, *Visste du att*.

¹² EHLASS.

Då de tre ridskolorna har olika antal vuxna ryttare som rider varje vecka delades olika många enkäter ut till varje ridskola. Det blev till slut 115 enkäter och av dessa fick jag in 104 stycken. Fyra av dessa tog jag bort då dessa inte nått vuxen ålder men fyllt i enkäten ändå. Urvalet var inte slumpmässigt utan jag valde att använda mig av ridskolor i närområdet och som jag till viss del känner till då jag har jobbat som instruktör i många år.

2.3 Forskningsetisk diskussion

Då alla ryttare är över arton år behövdes inget särskilt tillstånd för att dela ut enkäterna¹³.

Alla ryttare informerades om studien innan de fick enkäten för att själva kunna välja om de vill delta eller inte. Ryttarna informerades även om sin anonymitet och att det var helt valfritt att vara med. Då enkäten inte innehöll några direkt känsliga frågor tror jag inte att några av ryttarna valde att avstå medverkan på grund av detta.

Eftersom det inte är särskilt känsliga frågor och alla ryttarna var över arton år föreligger enligt mig inga etiska problem.

2.4 Databearbetning

Alla enkäterna kodades först och lades därefter in i beräkningsprogrammet Excel. För att analysera de resultat jag fick fram användes statistikprogrammet SPSS. En del av frågorna har endast bearbetats genom beskrivande fakta och frekvens. Detta beroende av vilka frågeställningar som bearbetats. Dessa frågor har angetts i procent och vissa med medelvärden och standardavvikelse.

För att ta reda på om mina resultat var signifikanta gjordes ett Pearson Chi Square test. På de resultat som var statistiskt signifikanta låg p-värdet på 0,05 eller lägre vilket innebär att resultaten med 95 % sannolikhet inte beror på slumpen. För att kunna göra jämförelser mellan de olika grupperna, ålder, kön och ridvana gjordes en linjär regression. På detta sätt kunde man se vilka av dessa som var statistiskt signifikanta även då man tagit hänsyn till de andra

¹³ P.Lundquist Wanneberg, B.Sandahl & K.Söderlund, Gymnastik och idrottshögskolan, *Rånsdokumentet*, S.6.

faktorerna. Vissa resultat har inte någon statistisk signifikans men är ändå av betydelse för det resultat som redovisas.

Då alla ryttarna red en och en del två dagar på ridskola varje vecka valde jag att enbart gå på antalet år på ridskola vad gäller ryttarnas ridvana. I sista frågeställningen har dessa kategoriserats. Kategori ett består av de ryttare som ridit fem år eller mindre, kategori två är de som ridit mellan fem och tio år och kategori tre är de ryttare som ridit mer än tio år. Denna indelning gjordes för att det skulle bli lättare att kunna utläsa och förtydliga resultatet. Då alla ryttare inte hade ridit fem år och det då kunde bli missvisande resultat, då ryttarna skulle skriva i de olyckor som skett de senaste fem åren, gjordes en dividering där de som ridit ett år dividerades med ett, två med två och så vidare ända fram till efter fem år där alla dividerades med fem.

2.5 Tillförlitlighet

För att kontrollera mina enkätfrågor och på så sätt stärka reliabiliteten i min studie så gjordes en mindre pilotstudie på en grupp på tio personer innan undersökningen startade. Av dessa visste jag innan att fem stycken varit med om en hästrelaterad olycka och fem inte varit det. På så sätt kunde jag se att frågorna tolkades rätt oavsett om ryttaren varit inblandad i en olycka eller inte.

För att vara säker på att frågorna inte skulle tolkas olika av ryttarna och på så sätt stärka validiteten definierades begreppet olycka i enkäten.

För att ytterligare stärka studiens reliabilitet användes väldigt få frågor i enkäten som behövde tolkas utan istället var frågorna gjorda så att ryttaren kunde kryssa i det mest lämpliga svaret. På så sätt kunde enkäten koda, detta har genomförts noggrant med hjälp av dataprogram och slumpmässiga fel bör därför ha minimerats. De frågor som ryttarna har svarat på i fritext kan dock sänka reliabiliteten då dessa krävde viss tolkning. Problem kan också vara om inte alla ryttare varit helt ärliga då de fyllt i enkäten. Antagligen hade det också behövts många fler ryttare för att få ett mer korrekt resultat. Då detta inte heller är någon undersökning som kontrollerar uppgifter efter exempelvis sjukhusets databaser, utan förlitar sig på människors

minne och ärlighet kan detta göra att alla uppgifter inte helt stämmer överens med verkligheten.

Även om jag tror att skillnaden mellan olika ridskolor är ganska liten så har jag ändå riktat in mig på ridskolor i Stockholms län och kan jag därför inte lita på att resultatet skulle överensstämma med hela landet. Jag kan därmed inte räkna med någon högre generaliserbarhet i studien.

För att minimera bortfallet har jag försökt använda mig av så få frågor som möjligt i enkäten. Detta för att ryttarna skall hinna med att fylla i den innan eller efter sin lektion. Eftersom mitt ämne torde intressera ryttarna då det gäller deras säkerhet borde detta ha minskat riskerna för stort bortfall. Jag valde att be ridskolecheferna samt instruktörerna att dela ut och samla in enkäterna och även påminna ryttarna om att fylla i den. Jag har även varit ute på ridskolorna och informerat om min studie, då jag ansåg att om ryttarna fick möjlighet att träffa mig och ställa frågor, borde de bli än mer motiverade att fylla i enkäten. I och med detta blir studiens tillförlitlighet än större men då ett visst bortfall ändå skedde och jag inte fick tag på så många ryttare som jag ville från början, så kan viss snedfördelning ha uppstått.

2.6 Bortfallsanalys

Det externa bortfallet i denna studie var elva enkäter och det interna fyra stycken. Det gör att det totala bortfallet blev ungefär 13 %. Om detta har någon betydelse för det resultat som erhållits beror helt på varför ryttarna valt att inte svara på enkäten. Om det är så att de som avstått att fylla i enkäten är de som inte varit med om någon olycka och därför inte anser det nödvändigt att skriva i den så kan detta göra viss skillnad för studiens resultat.

Då bortfallet är så pass litet så bör det ändå inte ha så stor inverkan på resultatet. Det är tveksamt att alla som inte fyllde i skulle ha råkat ut för någon olycka eller tvärtom och därför skulle antagligen resultatet ha blivit ungefär detsamma.

3 Resultat

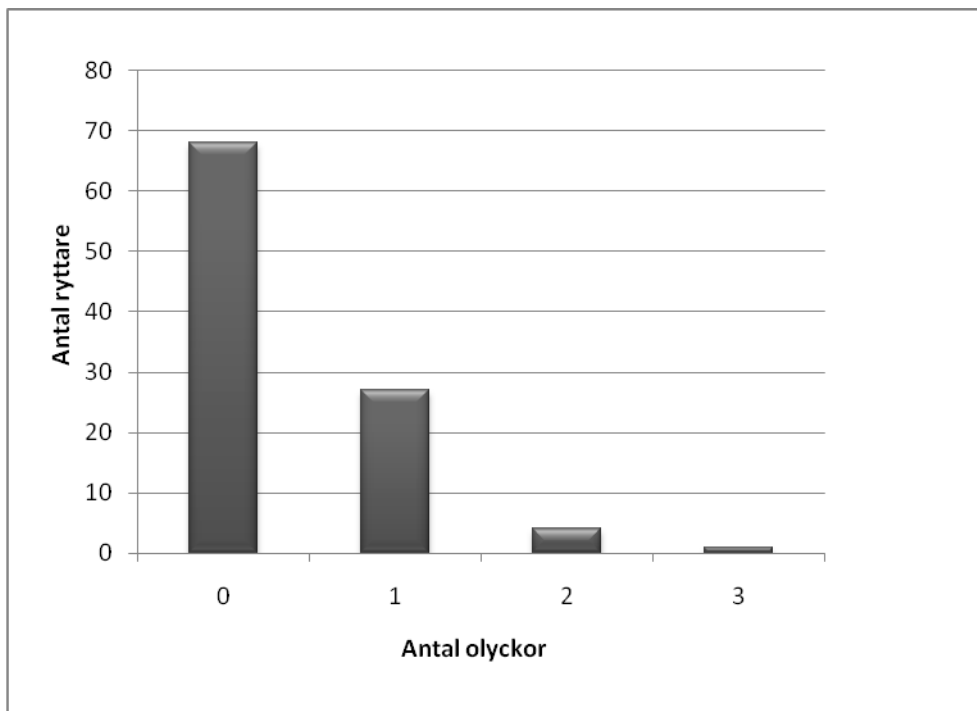
Resultaten som framkommit presenteras efter studiens frågeställningar. 100 enkäter bearbetades och av dessa var 12 av de svarande män och 88 var kvinnor. Totalt hade 38 stycken olyckor inträffat under de senaste fem åren.

3.1 Hur stor är förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare under 5 år och hur många fall från hästen leder till en olycka?

Av de hundra ryttare som svarat på enkäten så angav hela 28 % att de inte ramlat av någon gång under de senaste fem åren medan en av ryttarna ramlat av så många gånger som trettio under denna tid. Det är med andra ord en stor spridning på hur många fall som skett per ryttare de senaste fem åren. Medelvärde på hur många gånger ryttaren ramlat av är 3,3 med en standardavvikelse på 4,6. Detta innebär att varje ryttare ramlat av drygt tre gånger de senaste fem åren. Standardavvikelsen visar här på att det dock är en stor spridning då dessa tre fall även kan vara noll avramlingar eller ända upp till åtta stycken.

Vad gäller de olyckor som inträffat de senaste fem åren var den grupp av ryttare som inte varit inblandad i någon olycka den som var störst. Hela 68 % har inte varit inblandade i någon olycka de senaste fem åren medan 27 % varit med om en. Det fanns även de som varit med om fler olyckor, 4 % hade varit inblandad i två och 1 % i tre stycken.

Figur 1 nedan visar på hur många olyckor som ryttarna varit inblandade i. Y-axeln är antalet ryttare som svarat på enkäten medan x-axeln visar hur många olyckor som skett.



Figur 1. Antalet olyckor som inträffat i förhållande till antalet ryttare som svarat på enkäten

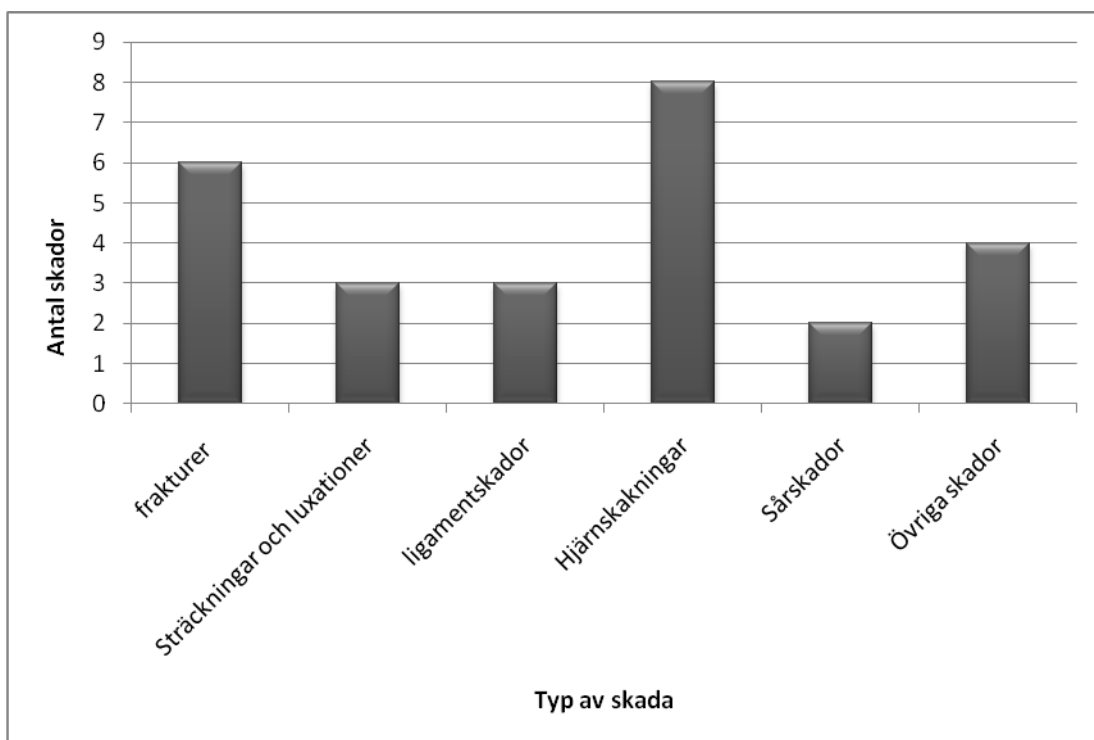
För att ta reda på hur många fall från hästen som procentuellt sett skulle kunna leda till en olycka räknades alla olyckor ihop och dividerades med alla fall som hade inträffat. Detta resultat visade på att 9,5 % av alla fall från en häst leder till en olycka. Med detta kan man förstå att det är långt ifrån alla gånger man ramlar av som man skadar sig ordentligt, det vanligaste är att ingen olycka uppstår i samband med att ryttaren ofrivilligt faller av sin häst.

3.2 Är det vanligare med olyckor vid fall från häst än vid hantering av häst samt vilka skador är ofta förekommande?

Av alla 38 olyckor som inträffat kunde man tydligt se att flertalet var då ryttaren ramlat av hästen. Endast åtta av alla olyckorna kunde relateras till då ryttaren skadat sig utan att rida hästen. Medelvärde på olyckor som skett vid avramling var 0,3, det vill säga att var tredje ryttare varit inblandad i en olycka de senaste fem åren medan de olyckor som skett vid hanteringen av häst hade ett medelvärde på 0,08. För ridskoleryttarna är det med andra ord helt klart en större risk att rida hästen än att ta hand om den.

”Hjärnskakning, brutet revben” så beskriver en ryttare de skador som uppstått då ryttaren ramlat av sin häst. 47 % av de skador som inträffar då ryttaren faller av är hjärnskakningar och olika större eller mindre frakturer, då framförallt på ställen som revben samt fingrar. Hjärnskakningar var det som var mest förekommande och stod för hela 27 % av skadorna som inträffat vid fall från häst. ”Blev avkastad in i väggen, tappade andan och fick ont i ryggen”. Många ryttare har också skrivit att de fått ont i ryggen då de ramlat av, dessa skador har ofta inte krävt läkarvård eller varit särskilt långvariga. En del har däremot fått massage eller besökt kiropraktor i samband med detta.

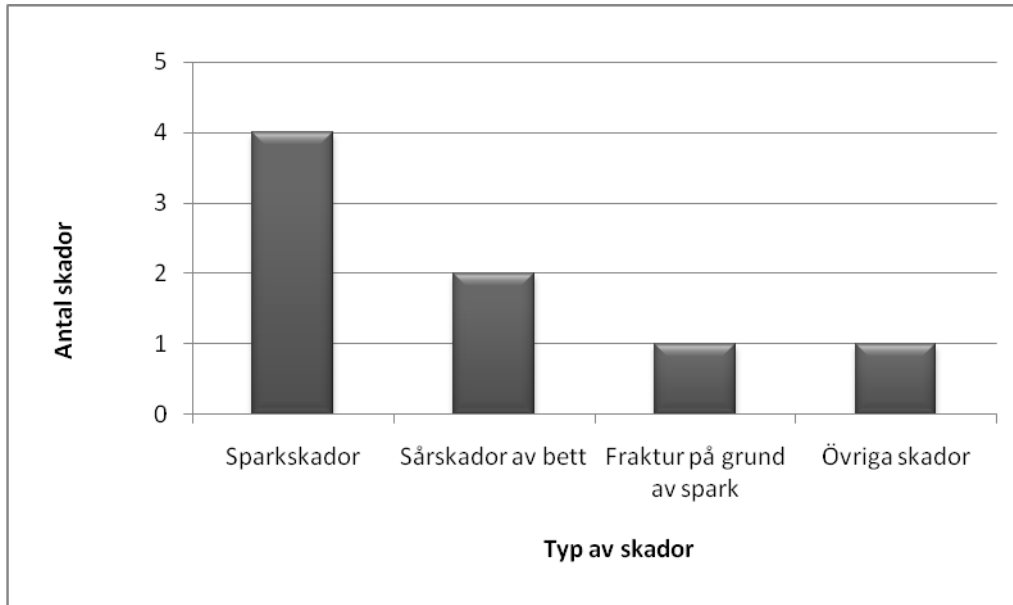
I figur 2 nedan kan man se vilka områden på kroppen som drabbats av en skada då ryttaren ramlat av hästen. Då några ryttare varit med om fler olyckor, men bara beskrivit den olycka som varit allvarligast av dessa, blir antalet olyckor i detta diagram inte lika många som det egentliga antalet som inträffat.



Figur 2 mest förekommande skador vid fall av häst

”Sår på handen”, ryttaren beskriver vad som hände när denne blev biten av hästen. Bett och sparkskador står för 88 % av de skador som uppkommit vid hanteringen av hästen och här är det framförallt då ryttaren blivit sparkad som de större olyckorna sker. Alltifrån hematom till komplicerade benfrakturer kan uppstå om oturen är framme. De områden som var mest

drabbade var ryttarens ben, framförallt knäna vid sparkolyckor, samt händer och fingrar då ryttaren blivit biten. I figur 3 nedan kan man se var på kroppen skadan skett då olyckan inträffat då ryttaren hanterat hästen.



Figur 3 mest förekommande skador vid hantering av häst

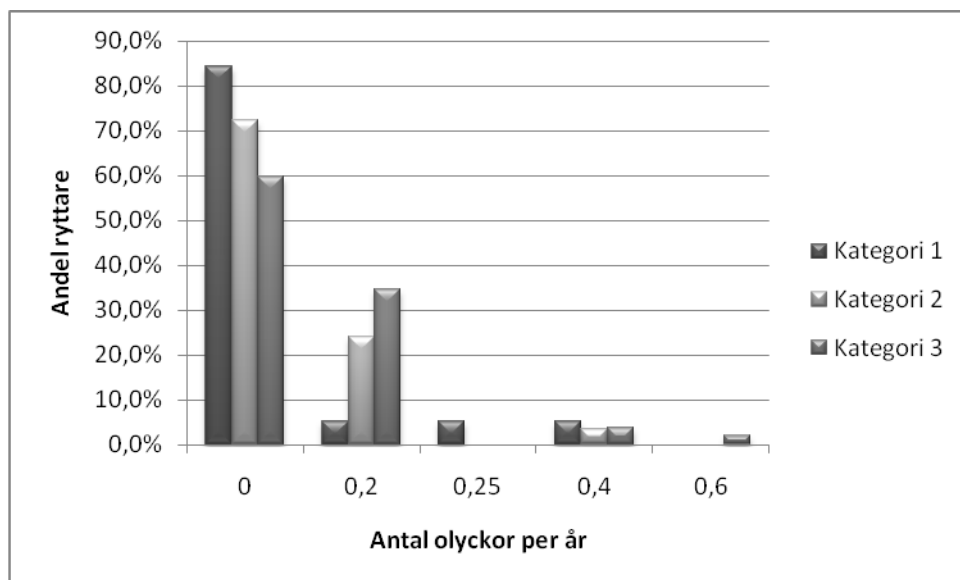
3.3 Vilka faktorer påverkar förekomsten av olyckor?

För att se till de faktorer som påverkar förekomsten av olyckor har jag valt att se till ålder, kön och ridvana och ställa dem mot varandra för att se om någon av dessa påverkar olycksfrekvensen. Det visade sig då att åldern på ryttarna helt saknade statistisk signifikans i förhållandet till antalet olyckor de senaste fem åren.

Vad gäller kön var det 12 män och 88 kvinnor som besvarat enkäten. Det visade sig finnas en statistisk signifikant skillnad vad gäller kön, detta kan man se genom Pearsons chi kvadrat där p-värdet låg under 0,05. Enligt denna undersökning har män mindre risk att vara med om en olycka om man inte tagit hänsyn till andra störningsfaktorer.

Antalet år på ridskola visade sig också ha betydelse för risken att drabbas av en olycka. Hypotesprövning genom Pearson chi kvadrat visade på en tydlig statistisk signifikans med ett p-värde under 0,05.

I Figur 4 är ryttarna indelade i kategorier efter hur länge de har ridit, de ryttare som ridit fem år eller mindre på ridskola tillhör kategori ett, de som ridit mer än fem år men inte mer än tio år är i kategori två och de som ridit i mer än tio år på ridskola är i kategori tre.



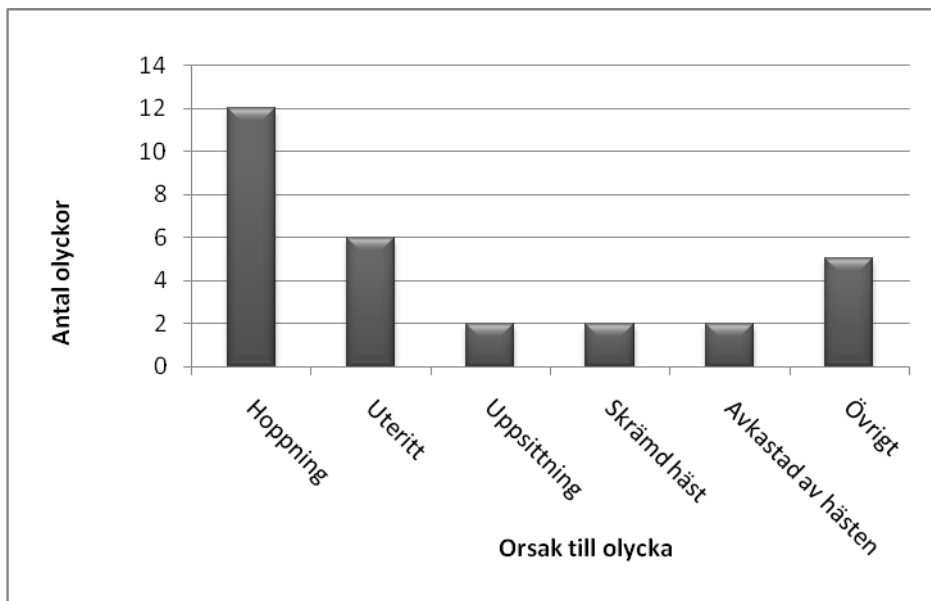
Figur 4 Förekomsten av olyckor i förhållande till ryttarnas ridvana.

För att se till vilka av dessa faktorer som med hänsyn taget till varandra har någon statistisk signifikant betydelse för riskerna att drabbas av en eller fler olyckor så gjordes en linjär regression. Detta resultat påvisar att kön med hänsyn taget till påverkansfaktorer inte har någon betydelse liksom ålder medan antalet år på ridskola fortfarande visar på en statistisk signifikans med ett p-värde under 0,05. Ryttarna i kategori 1, som ridit i fem år eller mindre har en mycket liten olycksrisk. Under de senaste fem åren kan man se att denna kategori knappt varit inblandade i någon olycka alls medan ryttarna som ridit i upp till tio år haft en lite större olycksfrekvens. Hos den grupp som ridit tio år eller mer har den största andelen olyckor inträffat.

Man kan i denna undersökning se att framförallt antalet år på ridskola har en betydelse för risken att drabbas för olyckor men man kan även se till vad ryttaren har gjort under ridpasset eller vad som skett i stallet som har haft betydelse för den efterföljande olyckan. Tydligt är att då ryttaren hoppat eller ridit ut i skogen är riskerna större. Av 38 stycken olyckor som skett under fem år var tolv relaterade till hoppning och sex stycken till uteritt. Med andra ord hade hela 32 % av olyckorna inträffat under en hopplektion på ridskolan och 16 % då ryttarna ridit

ut i skogen. Andra tillfällen där olyckan varit framme var vid uppsittning, där ryttaren fastnat med foten i stigbygel och hästen hade sprungit iväg, samt vid tillfällen då hästen blivit skrämmd av någonting i ridhuset och skenat, så att ryttaren till slut tappat balansen och ramlat av.

Figur 5 visar på vad som inträffat under lektionen för att orsaka olyckan.



Figur 5 Olika orsaker till olyckor

”Föll av över ett hinder då hästen vägrade”, detta är ett citat som från en av ryttarna som genom detta fall ådragit sig en fraktur på överarmen.” Satt på lång tygel i skogen, hästen blev skrämmd av en fågel i buskarna, ramlade av och slog huvudet i en sten”. Vad gäller hur ryttaren ramlat av så är det ofta ungefär samma sak som hänt. Någonting har hänt som fått ryttaren ur balans så att denna inte kunnat sitta kvar på hästen.

”Blev sparkad vid sadling”. Bland de ryttare som skadat sig från marken är det vanligast att skador uppstått då ryttaren gjort i ordning hästen innan lektionen. ”Biten av ilsken ponny”, detta är också en av de olyckor som skett i boxen.

Resultatet av de faktorer som kan påverka att en olycka sker är med andra ord inte bara sådant som ryttarna kan påverka själva, som vilket kön man tillhör eller hur många år man ridit på

ridskola. Även faktorer som lektionens innehåll, där hoppning och uteritt visade sig vara mest riskabelt, har alltså betydelse för olycksrisken.

4 Sammanfattande diskussion

Syfte: Syftet är att undersöka förekomsten av olyckor bland vuxna ridskoleryttare.

- Hur stor är förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare under de senaste 5 åren?
- Hur stor är förekomsten av olyckor i samband med hantering av häst i förhållande till olyckor relaterade till fall från häst? Vilka skador rapporteras som mest förekommande?
- Vilka skillnader i förekomst av olyckor kan ses beroende på ålder, kön och ridvana?

4.1 Hur stor är förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare under 5 år och hur många fall från hästen leder till en olycka?

I denna undersökning visade det sig att det har hänt en hel del olyckor de senaste fem åren. Detta kan dock vara lite missvisande då det kan ha varit en del som tagit upp en olycka som hänt för mer än fem år sedan. Det är inte helt lätt att komma ihåg hur många gånger man har ramlat av och hur många gånger som man gjort sig illa under en femårsperiod. Framförallt om man har ramlat av många gånger. Detta visade sig då många av dem som ramlat av många gånger skrivit ett jämt antal avramlingar i enkäten, självklart kan det vara så att man har ramlat av exakt tjugo gånger men om jag ser till mig själv så förstår jag att det kan vara svårt att hålla räkningen och då blir det lätt att man skriver ett cirka antal. Denna studie visade på en mycket högre procent av olyckor än vad som presenterades i EHLASS¹⁴. Men då detta endast visar olyckor på tre olika ridskolor och i Stockholms län så kan detta vara något missvisande. Dessutom har jag valt till att se till olyckorna under de senaste fem åren, till skillnad från EHLASS där man endast hade under ett år.

I den statistik som EHLASS presenterar inträffar ungefär 13 000 olyckor varje år¹⁵. Detta inkluderar både ridning och hantering av häst. Då det enligt Svenska ridsportförbundet¹⁶ är

¹⁴ EHLASS.

¹⁵ Ibid.

ungefär 500 000 som rider varje år så visar det på att ungefär 2,6 % av dem som rider råkar ut för en olycka, där efterföljande vård krävs, varje år. I denna studie hade hela 32 % råkat ut för en olycka och även om detta är under fem års tid så är denna siffra hög jämfört med den statistik EHLASS presenterar.

Även om en hel del olyckor hade inträffat så visade resultatet att jämfört med hur många gånger som ryttaren ramlat av så var olyckorna relativt få. Ungefär en gång på tio avramlingar råkar ryttarna i denna studie ut för en olycka. Detta visar att då ryttaren ramlar av är det vanligaste att denne inte kommer att skada sig. Rädslan för att ramla av, som många ryttare har, är självklart befogad men det kan nog vara skönt för många att få veta att är det långt ifrån vid alla tillfällen som en olycka inträffar då ryttaren ramlar av.

4.2 Är det vanligare med olyckor vid fall från häst än vid hantering av häst samt vilka skador är ofta förekommande?

Resultatet visar tydligt på att det är mycket större risk att rida hästen och att ramla av än att hantera hästen och risken att en skada uppstår vid detta tillfälle.

Då dessa ryttare rider på ridskola och inte hanterar hästarna lika mycket som exempelvis en privatryttare så kan detta resultat skilja sig mycket beroende på vilken grupp av ryttare man studerar. Precis som Steen Gimsing¹⁷ skrev i sin forskning så är det främst stallpersonal och medhjälpare som drabbas av dessa olyckor, vilket självklart innebär att ridskoleryttarna i denna studie inte innehar samma risker som de som arbetar på ridskolan.

Vad gäller mest skadedrabbade områden så beror det nog mycket på vad det är som hänt då olyckan inträffade. Ramlar ryttaren på huvudet så är det där största skadan inträffar men om ryttaren till exempel ramlar av och blir trampad av hästen på handen så kommer denna skada att vara störst vid detta tillfälle. Beroende på om hästen kastat av sin ryttare eller om ryttaren själv tappat balansen och ramlat av kan det antagligen också skilja sig i hur och var skadan uppkommer.

¹⁶ Svenska ridsportförbundet, *Visste du att.*

¹⁷ Gimsing, S.5982 ff.

Vid fall från häst, visar denna studie att hjärnskakningar och frakturer på fingrar och revben är vanligast, detta stämmer ganska väl in på den bild jag har från de ryttare som skadat sig på mina lektioner. Framförallt hjärnskakningar var vanligt förekommande och stod för 27 % av alla olyckorna som inträffat då ryttaren ramlat av. Detta styrks även av en del av den forskning som tidigare gjorts på ämnet^{18,19}.

Då ryttaren hanterat hästen var de vanligaste skadorna frakturer på ben eller skador på knäna. Även djupare sår där den ridande blivit biten av hästen var ofta förekommande. Detta visade sig framförallt vara på händer och fingrar. Då ryttaren gör i ordning sin häst före lektionen är säkerheten mycket viktig. Att binda upp hästen i boxen om den tenderar att vara sur vid exempelvis sadling och att ha noggranna rutiner kring hur hästarna hanteras i stallet kan vara avgörande för om en skada uppstår eller inte²⁰.

4.3 Vilka faktorer påverkar förekomsten av olyckor?

Gällande de faktorer som påverkar om en olycka kan komma att inträffa har jag här valt att framförallt se till ålder, kön och hur många år de har ridit. Det kan självklart finnas fler saker som styr som till exempel ryttarens vana att hantera hästar från marken. Då ryttarna fick möjlighet att i fritext beskriva vad som orsakat olyckan samt hur och var de hade gjort sig illa, kunde jag genom detta dra vissa slutsatser om vad som verkar vara den vanligaste orsaken till att olyckor sker. I dessa fall var det framförallt vid hoppning och uteritt som den ridande hade skadat sig. Detta resultat har jag fått fram genom att läsa ryttarnas egna kommentarer och då det krävdes en viss tolkning kan detta göra att resultatet inte blir helt korrekt.

Vidare av de resultat som jag fick kunde jag se att kön korrelerade med risken att råka ut för en olycka. Ingen av de män som deltagit i undersökningen hade varit inblandad i någon olycka utan alla skador som inträffat var tilldelade kvinnorna i studien. Att det skulle vara så

¹⁸ Thomas, S.619 ff.

¹⁹ Christey, S.148 ff.

²⁰ Svenska Ridsportförbundet, *Säker i stallet*.

stor skillnad mellan könen är jag dock mycket skeptisk mot, då det för det första var väldigt få män som deltog i studien, dessutom så var nästan alla män nybörjare eller hade bara ridit ett par år. Då ett av mina andra resultat visar på att risken att drabbas av en olycka är större ju längre man ridit, så kan man ju tänka sig att detta gör att det blir svårare att göra en korrekt jämförelse mellan könen. Man bör ha med män som ridit längre i undersökningen för att detta resultat inte ska bli missvisande.

Att kön skulle kunna avgöra hur stor risken är att drabbas av en olycka visade sig dock bara vara statistiskt signifikant om inga andra faktorer var inblandade. När de tre faktorerna ställdes mot varandra korrelerade inte längre kön med risken att råka ut för en olycka. I denna studie var detta nog framförallt på grund av att det var så få män som hade svarat på enkäterna. Det blir då svårt att göra en korrekt jämförelse. Men ser man till hur det ser ut på ridskolorna så kan man förstå varför de flesta av svaren kom från kvinnor. Vad jag tror så är de flesta ridande på ridskolan kvinnor och vill man då ha jämt antal så krävs ett mer selekterat urval.

Det resultat som påvisade att olycksrisken var större ju längre man ridit känns dock väldigt relevant. Då jag i denna fråga ville se om det fanns någon statistisk signifikans gällande de faktorer som kunde påverka riskerna att råka ut för en olycka gjordes en dividering av olyckor i förhållande till hur länge man ridit för att på så sätt minska riskerna för snedfördelning. Detta resultat var det enda som visade på en statistisk signifikans även då man tagit hänsyn till andra störningsfaktorer. För att på ett enklare sätt kunna utläsa resultaten delades ryttarna in i tre kategorier. Där kunde man se att de som ridit i fem år eller mindre knappt varit med om någon olycka. Fler olyckor hade inträffat hos dem som ridit i upp till tio år men flest hade skett i den grupp som ridit mer än tio år.

Då ryttaren ridit längre kanske den får rida en mer utbildad eller svårare häst²¹. Dessutom kommer ryttaren att ta större risker i och med att lektionerna blir svårare och kan komma att innehålla moment som hoppning eller uteritt. Det ställs högre krav på ryttarna och de kan många gånger vara modigare och utsätta sig för svårare uppgifter.

²¹ Wilken, S.35.

Att hoppning hör till de områden som innebär en högre risk för ryttaren är inte konstigt. Inte alla hästar på ridskolan hoppar på ett sådant sätt att ryttaren tryggt och säkert kan styra dem över hindren. En del hästar kan stanna utan förvarning framför hindren vilket lätt sätter ryttaren ur balans. Dessutom har de flesta ridskolor hoppning ungefär två gånger per termin vilket innebär att ryttaren inte alltid har hoppat särskilt mycket även om de ridit länge på ridskola och anses vara duktiga ryttare.

Hoppning var den största olycksrisken gällande lektionsinnehåll i denna studie. Hela 32 % av de inträffade olyckorna var relaterade till hoppning. Då detta innebär att hoppningen består av nästan en tredjedel av olyckorna på ridskolorna behöver man kanske se över rutinerna över hur dessa lektioner genomförs. Ryttare med sämre balans bör kanske inte hoppa höga hinder även om hästen är snäll, breda hinder som oxrar bör kanske också undvikas för de mindre vana ryttarna för att de lättare ska kunna hålla balansen.

Uteritter är också ett av de tillfällen då olyckor lätt inträffar. Detta stämmer också väl överens med den verklighet jag upplevt som ridlärare. Även här beror detta antagligen på ryttarnas ovana att hantera hästarna utanför ridhusets fyra väggar. Ridskolorna har de flesta lektionerna på kvällstid vilket innebär att det är svårt att rida ut från sen höst till längre fram under våren, detta på grund av mörkret. När det på våren börjar dra ihop sig för lektioner i skogen blir hästarna lätt busiga och mycket piggare än vad ryttarna är vana vid. Även detta är något som ridskolorna bör tänka på i genomförandet av lektionerna. Även om ryttarna anses vara duktiga på att rida kanske de får svårt att klara av hästen på en uteritt. Ofta rider man i större grupper och blir det problem längre bak i ledet tar det ett tag innan ridläraren som ofta rider först upptäcker detta.

4.4 Prevention av olyckor

Då ryttaren hanterat hästen var de vanligaste skadorna frakturer på ben eller skador på knäna. Även djupare sår som uppkommit när den ridande blivit biten av hästen var ofta förekommande. Detta visade sig framförallt vara på händer och fingrar. Då ryttaren gör i ordning sin häst innan lektionen är säkerheten mycket viktig, att binda upp hästen i boxen om

den tenderar att vara sur vid exempelvis sadling samt att ha noggranna rutiner kring hur hästarna hanteras i stallet, kan vara avgörande för om en skada uppstår eller inte²².

Mycket kan göras för att förhindra att olyckor inträffar då ryttaren ramlar av. Ridhjälm är något som alla ridskolor kräver att ryttarna har. Denna kan göra stor skillnad då ryttaren slår i huvudet vid ett fall men även vid vissa tillfällen i hanteringen. Många ridskolor ser till att barnen har hjälm på sig så fort de går in till hästen i boxen eller spiltan. Detta då barnen är korta och en spark lätt når upp till barnets huvud. Dessutom har de flesta ridskolor krav på de privatryttare som är inackorderade på ridskolan att dessa alltid skall ha hjälm när de rider. De äldre ryttarna och framförallt de med egen häst är stora förebilder för barnen och har ”idolen” hjälm så blir det inte konstigt för barnen att bära dessa.

Säkerhetsvästen är något som blir mer vanligt. Den är mycket bra att ha vid hoppning eller då man rider ut där risken att slå sig på något, som till exempel en sten, är större. Många ridskolor har västar att låna ut. Även om en säkerhetsväst kan vara dyr i inköp så är en väst med rätt storlek för ryttaren betydligt mycket bättre om olyckan är framme än en med dålig passform, så en bra väst bör ses som en investering.

En god grund i säker hästhantering²³ ger barnen förmåga att på ett bra och säkert sätt förhålla sig till hästar senare i livet. Detta gäller inte bara i stallet utan även vid ridning. Det finns mycket som kan påverka att ryttaren tappar kontrollen över sin häst, enkla saker som att inte galoppa tillbaka mot stallet eller rida ut ensam på en osäker häst, kan göra stor skillnad. Att vara två ridlärare på turer i skogen där den ena rider sist i ledet skulle kunna göra att det blir lättare att avbryta en galopp om en häst blir lite busig och på så sätt undvika att en olycka inträffar. På vårkanten innan eleverna börjar rida ut kanske det kan vara bra om de som arbetar i stallet kan ta ut hästarna i skogen i mindre grupper för att dessa inte skall bli alltför glada och busiga. På samma sätt bör utbildad personal rida till och utbilda hästarna i både dressyr och hoppning, för att få hästarna så trevliga och lättridna som möjligt.

²² Svenska Ridsportförbundet, *Säker i stallet*.

²³ Wilken, S.35.

4.5 Slutsats

Genom denna undersökning har resultat visat att förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare inte är särskilt stor. Många ryttare har ramlat av många gånger och i de flesta fall skadar sig denna inte alls. De flesta olyckstillbud sker då ryttaren ramlar av och inte i stallet vilket även tidigare forskning på området stödjer. Hjärnskakningar är en av de vanligaste skador som uppstår i och med att ryttaren ramlar av medan skador på ben och knän lätt uppstår då ryttaren blir sparkad vid hanteringen av hästen. Dessa olyckor sker oftast i boxen vid sadling.

Faktorer som påverkar uppkomsten av olyckor visade sig i denna studie vara vilket kön man tillhör samt hur länge man ridit på ridskola. En ryttare som ridit länge på ridskola innehar en större risk att råka ut för en olycka än en ryttare som är nybörjare.

Vad gäller andra faktorer som påverkade olycksrisken så var det vid tillfällena då ryttarna red ut sina hästar samt då det var hoppning på lektionerna.

4.6 Förslag på vidare forskning

Då denna studie endast ser till vilka skador som vanligen uppkommer och hur vanligt det är med dessa samt vilka faktorer som ligger till grund för att en olycka uppstår så vore det intressant att se till hur man ska göra för att dessa olyckor inte skall uppstå. Även om det finns mycket skyddsutrustning så vill man veta hur många av skadorna som skulle ha kunnat förhindras genom att ryttarna burit till exempel säkerhetsväst.

Vidare angående säkerhetsutrustning skulle det vara bra att veta hur bra utrustningen egentligen är och vad som kan göras för att förbättra den. Utvecklingen går framåt hela tiden men med tanke på att det händer så många olyckor där skadorna drabbar huvudet så bör man kanske se över om det finns sätt att göra hjälmarna ännu säkrare.

Det skulle även vara intressant att se till vilka situationer som gör att ryttaren ramlar av, framförallt ur ridskolans synvinkel. Är det hundar eller springande barn i ridhuset som gör att hästen blir rädd och kastar av ryttaren eller är det ryttarnas bristande förmåga att klara av just den häst den sitter på.

Ett bredare forskningsområde just kring vad som orsakar fall från häst skulle vara bra för ridskolorna då dessa då kan försöka eliminera vissa faktorer som gör att ryttare ramlar av sin häst och riskerar att skada sig. Att helt eliminera riskerna att ramla av kommer att vara svårt då hästar har en stor flyktinstinkt vilket innebär att om hästen blir rädd för något kommer den att vilja springa därifrån.

Käll- och litteraturförteckning

Carrillo E.H., D.Varnagy, S.M. Bragg, J. Levy & K. Riordan, "Traumatic injuries associated with horseback riding" in *Scandinavian Journal of Surgery*, 96 (2007), S. 79–82.

Christey GL, Nelson DE, Rivara FP, Smith SM & Condie C, "Horseback riding injuries among children and young adults" in *The Journal of family Practice*, 39 (1994), S.148-52.

EHLASS, Konsumentverket, *Fritidsskador med häst*, 2009-09-25

<http://www.konsumentverket.se/Global/Konsumentverket.se/Best%20och%20ladda%20ner/Skadefaktablad/Dokument/kov_skadefakta_fritidsskador_h%20st.pdf>

(Acc. 2009-09-29)

Exadaktylos A, S Eggli, P Inden & H Zimmermann, "Hoof kick injuries in unmounted equestrians: Improving accident analysis and prevention by introducing an accident and emergency based relational database" in *Emerg Med J*, 19 (2002), S.573–575.

Gimsing Steen. "Hesterrelaterede arbejdsskader 1992-1999" in *Ugeskr Læger*, 43 (2001), S. 5982-5985.

Lundquist Wanneberg P., B.Sandahl & K.Söderlund, Gymnastik och idrottshögskolan, *Rånäsdokumentet* < <http://www.gih.se/upload/Publicerat/Kompendier/Rånäsdokumentet>>

(Acc. 20091117)

Svenska Ridsportförbundet, *Visste du att*, 2006-12-20

<<http://www2.ridsport.se/t2.aspx?p=92985>> (Acc.2009-09-30)

Svenska Ridsportförbundet, *Säker i stallet*, 2008

<http://www3.ridsport.se/ImageVault/Images/id_470/ImageVaultHandler.aspx> (Acc.2009-09-30)

Thomas K E, J L Annett, J Gilchrist, & D M Bixby Hammett. "Non fatal horse related injuries treated in emergency departments in the United States, 2001–2003" in *Br J Sports Med*, 40 (2006), S. 619-626.

Wilken Ulf, Svenska ridsportförbundet, *Säker med häst*, 2008

<http://www3.ridsport.se/ImageVault/Images/id_340/ImageVaultHandler.aspx> (Acc.2009-10-27)

Yim VW, Yeung JH, Mak PS, Graham CA, Lai PB & Rainer TH, “Five year analysis of Jockey Club horse-related injuries presenting to a trauma centre in Hong Kong” *in Injury*, 38 (2007), S.98-103.

Bilagor

Bilaga 1. Litteratursökning

Syfte och frågeställningar:

Syfte: Syftet är att undersöka förekomsten av olyckor bland vuxna ridskoleryttare.

- Hur stor är förekomsten av olyckor hos vuxna ridskoleryttare under de senaste 5 åren?
- Hur stor är förekomsten av olyckor i samband med hantering av häst i förhållande till olyckor relaterade till fall från häst? Vilka skador rapporteras som mest förekommande?
- Vilka skillnader i förekomst av olyckor kan ses beroende på ålder, kön och ridvana?

Vilka sökord som använts?

Hästrelaterade olyckor, hästrelaterade skador, skador i stallet, ridolyckor, skador inom rididrotten, skador med häst, horserelated injuries, injuries and riding, horsebackriding and accidents, , common injuries horsebackriding.

Var har sökningarna skett?

*Artikeldatabaser: PubMed, SportDiscus, SweMed
Sökmotorer på webben: Google Scholar, Google (Konsumentverket)*

Sökningar som gav relevant resultat

*PubMed: Common injuries horseback riding
PubMed: Horse related injuries
PubMed: horse-related injuries
PubMed: horse-related accidents
Konsumentverket: Skador med häst*

Kommentarer

Det fanns mycket internationell forskning på området. Framförallt på PubMed fanns mycket material. Vissa artiklar fann jag via related articles. Många av de artiklar som kom upp var inte helt relevanta och därför blev det lätt att välja ut de som passade bäst för studien. Vad gäller svensk forskning var det svårare, dr fann jag inget via någon av data baserna men sökte

på konsumentverket för att hitta statistik och fann då en bra artikel.

Bilaga 2. Enkät

Kön: Kvinna Man Födelseår: _____

Antal år på ridskola: _____ Antal gånger/vecka som du rider på ridskola: _____

(Räkna även med de år du ridit innan eventuella uppehåll)

En olycka definieras som ett skadetillfälle som krävt antingen uppsökande av läkarvård, akutmottagning eller som krävt efterföljande vård av exempelvis sjukgymnast, kiropraktor, naprapat, massör eller liknande. Även skador som till exempel hjärnskakning som inte krävt efterföljande vård men som resulterat i tid för rehabilitering, ledighet från skola eller arbete, räknas som en olycka.

Del 1

1. Hur många gånger har du ramlat av de senaste 5 åren: _____
2. Hur många olyckor har du drabbats av de senaste 5 åren på ridskola: _____
3. Hur många av olyckorna var relaterade till fall från häst? _____
4. Hur många av olyckorna var relaterade till hantering av häst? _____

Fråga 4-10 gäller den allvarligaste olyckan!

5. Var det allvarligaste olyckstillfället vid fall av häst eller vid hantering av häst?

Fall av häst Hantering av häst

6. Ge en kort beskrivning av det allvarligaste olyckstillfället, vad var det som hände?

7. Vilken typ av skada och var på kroppen? _____

8. Ungefär hur lång tid efter olyckan hade du besvär?

1-6 dagar 1-2 veckor 3-4 veckor 1-2 månader 3-6 månader
7-12 mån. > 1 år

9. Har du i dagsläget besvär efter olyckan? Ja Nej

10. Vilken form av efterföljande vård genomgick du efter olyckan? (du får välja flera alternativ)

Akut läkarvård Läkarvård Sjukgymnastik Massage

Kiropraktik Naprapati Akupunktur Ingen vård

Annat: _____

11. Under hur lång tid efter olyckan fick du rehabiliteras?

1-6 dagar 1-2 veckor 3-4 veckor 1-2 månader 3-6 månader
7-12 mån. > 1 år

Del 2

12. Hur många gånger har du ramlat av det senaste året på ridskola: _____

13. Hur många olyckor har du drabbats av det senaste året på ridskola: _____

14. Hur många av olyckorna var relaterade till fall från häst? _____

15. Hur många av olyckorna var relaterade till hantering av häst? _____

Fråga 14-20 gäller den allvarligaste olyckan!

16. Var det allvarligaste olyckstillfället vid fall av häst eller vid hantering av häst?

Fall av häst Hantering av häst

17. Ge en kort beskrivning av det allvarligaste olyckstillfället, vad var det som hände?

18. Vilken typ av skada och var på kroppen? _____

19. Ungefär hur lång tid efter olyckan hade du besvär?

1-6 dagar 1-2 veckor 3-4 veckor 1-2 månader 3-6 månader
7-12 mån. > 1 år

20. Har du i dagsläget besvär efter olyckan? Ja Nej

21. Vilken form av efterföljande vård användes efter olyckan?

Kiropraktik Naprapati Sjukgymnastik
Massage

Akutmottagning Läkarvård Akupunktur Ingen vård

Annat: _____

22. Under hur lång tid efter olyckan fick du rehabiliteras?

1-6 dagar 1-2 veckor 3-4 veckor 1-2 månader 3-6 månader
7-12 mån. > 1 år