

Informationsbrev och förfrågan om deltagande i pilotprojekt:

”Finns det en samstämmighet mellan resultaten av löpanalys i 3D och löpspecifika funktionstester av motorisk kontroll i fot, knä, höft och bål?”

Syfte och bakgrund med projektet: Varje år råkar en stor andel löpare ut för överbelastningsskador. Dessa skulle på många plan kunna förebyggas. För att göra en bedömning av löparens risker att råka ut för skada gör vi idag löpanalys och tester av löpspecifik funktion. Det vi vill hitta är om det finns någon ökad risk att råka ut för skada för att med specifik träning stärka upp det som saknas och förebygga att skadan inträffar. För att bli så specifik som möjligt i det vi tittar på vill vi nu utvärdera samstämmigheten mellan det vi ser i testerna av funktion och resultaten från löpanalysen. Vi har en bild av att dessa visar samma sak men vill befästa det på ett mer vetenskapligt plan. Pilotprojektet kommer att ligga till grund för ett större vetenskapligt forskningsprojekt framöver.

Alla deltagare genomgår ett testbatteri med 5 stycken löpspecifika funktionstester och en löpanalys med Qualisys motion capture system som tar 300 bilder per sekund från alla vinklar i 3D.

Vad innebär projektet för dig:

- Du genomgår en löpanalys där du **springer på ett löpband** cirka 5 min med registrering av Qualisys Motion Capture System med 3D kameror.
- Du genomgår 5 stycken **funktionstester**
- Du besvarar ett **frågeformulär** om träningsbakgrund, träningsbelastning och skadehistorik.

Total tid för bedömningen räknas till cirka 60 minuter. Du får kortare återkoppling av dina resultat.

Du kan delta i projektet om du:

- Du är löpare som springer som minst 30 km/v
- Är mellan 18 och 45 år.
- Har en löparbakgrund på minst ett år.
- Har i genomsnitt sprungit som minst två pass i veckan det senaste året.

Du kan inte delta i projektet om du:

- Har ett känt hälsoproblem som just nu påverkar din funktions- och löpkapacitet (hjärt- och kärlsjukdom, cancer, artros, reumatiska besvär)
- Har en smärtproblem som påverkar din funktions- och löpkapacitet

Vad är potentiella fördelar och nackdelar med att delta i projektet?

Du som deltar i projektet får en unik möjlighet till **värdefull information om din löpteknik och eventuella riskfaktorer för skada och sämre prestation.**

Alla tester har använts tidigare och är enligt vetenskap och beprövad erfarenhet tillämpade tester. Det finns inga direkta risker med testerna om du är frisk sedan tidigare.

Vad händer med informationen om dig?

De uppgifter (frågeformulär, tester och rörelse- och löpanalyser) som samlas in i projektet kommer att bearbetas och lagras med hög sekretessnivå vid Elitrehab AB och i Qualisys löpanalysystem. Datamaterialet kommer inte att vara tillgängligt för obehöriga.

Vem utför projektet? Testerna av löpspecifik funktion utförs av undertecknad legitimerad sjukgymnast. Löpanalyserna genomförs av undertecknad löpcoach.

Deltagandet i projektet är frivilligt. Du kan avsluta ditt deltagande eller rätten till att använda dina data när som helst i processen fram till april den 31 april 2017.

Vid intresse av att medverka i studien, kontakta undertecknad via marie@elitrehab.com

Hälsningar,

Marie Larsson, Leg sjukgymnast

Peter Fröberg, löpcoach

Patrik Almström Qualisys