

Kännedom om och användandet av
hjärntrappan bland Svenska
ridsportförbundets medlemmar



Folksam

Förord

Denna sammanfattning baseras på Elin Lundström Magisterarbete ”*En genomgång av kännedomen och användandet av hjärntrappan bland medlemmarna i Svenska Ridsportförbundet*” vid Karlstad Universitet, fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap, riskhantering i samhället. Uppsatsen genomfördes under våren 2021 i samarbete med Folksam och Svenska Ridsportförbundet. Ståndpunkter och slutsatser i denna rapport reflekterar författarna och överensstämmer inte med nödvändighet med studentens eller Svenska Ridsportförbundets ståndpunkter och slutsatser inom rapportens ämnesområde.

Maria Klingegård
Forskare på Folksam

Helena Stigson
Forskningsansvarig på Folksam

Bakgrund

Ridning är en populär fritidssysselsättning och ungefär en halv miljon svenskar rider regelbundet för att tävla, för att få motion eller som rekreation. Ridsporten, räknat till antal aktiviteter, är den tredje största ungdomsidrotten enligt RF (Riksidrottsförbundet, 2020). Av 154 500 medlemmar i en förening ansluten till Svenska Ridsportförbundet, som är försäkrade i Folksam, visar försäkringsdata att cirka 1 000 skadas årligen (Meredith och Stigson, 2019). Folksams skadestatistik visar tydlig att huvudet är den mest utsatta kroppsdel. Omkring tio ryttare i veckan drabbas av huvudskador. I 75% av olyckor skadas ryttaren i samband med att ryttaren faller av hästen. Huvudskador står för de mest allvarliga. En av sju av de som drabbas av en huvudskada får bestående besvär (Stigson m.fl., 2014). Hjärnskakningar kan leda till bestående besvär med exempelvis minnesstörningar, huvudvärk och andra neurologiska symtom.

Hjärnskakningar inom ridsporten är vanliga och statistik visar att nästa varannan ryttare kommer någon gång kommer drabbas av en hjärnskakning. Därför är det mycket viktigt att känna till att hjärnan behöver återhämta sig långsamt efter en hjärnskakning. Hjärntrappan är ett träningsprogram i sex steg som hjälper idrottaren att stegvis och kontrollerat återgå till full aktivitet igen. Under 2018 anpassade Svenska Ridsportförbundet hjärntrappan till ridsporten och sedan hösten 2018 har förbundet arbetat med att sprida information om hjärntrappan till sina medlemmar (Svenska Ridsportförbundet, 2021).

I denna rapport undersöks kännedomen och användandet av hjärntrappan bland medlemmar i Svenska Ridsportförbundet som grund för Folksam och Svenska Ridsportförbundets fortsatta skadeförebyggande arbete.

Två digitala enkäter har spridits bland medlemmarna av Svenska Ridsportförbundet. En enkät skickades via epost till de medlemmar som var över 18 år gamla och tackat ja till förbundets nyhetsbrev. Den andra enkäten gick ut via post till de medlemmar som anmält en huvudskada till Folksam under perioden 1 januari 2017 till 31 december 2020 med en personlig länk och inloggningsuppgifter. Utöver demografiska frågor hanterade enkäten frågor om grad av kännedom om hjärntrappan. Enkäten som skickades ut till de medlemmar som anmält en huvudskada innefattade även frågor kring skadetillfället och deras välmående.

Svenska Ridsportförbundets fokus är att göra ridsporten säkrare för sina medlemmar. Förbundets vision för säkerhetsarbetet är att ridsporten ska vara fri från olyckor som leder till att människor och hästar kommer till skada.

Sedan 2017 är Folksam huvudsponsor och försäkringsgivare till Svenska Ridsportförbundet. Folksam genomför därför kontinuerligt skadeförebyggande åtgärder och idrottsforskning inom ridning. Tillsammans har förbundet och Folksam en vision om att inga huvudskador ska leda till livslånga besvär. Detta projekt är en del i det arbetet.

Om hjärntrappan

Hjärntrappan används idag inom flera sporter och finns anpassad för specifika idrotter såsom ishockeyn, fotbollen och handbollen. Även Svenska Ridsportförbundet har anpassat hjärntrappan för ridning. Målet är att ge en så bra återhämtning som möjligt efter en hjärnskakning och att ryttaren inte återvänder för tidigt till sadeln. Syftet med hjärntrappan är också att hindra den skadade att utsättas för ytterligare ny skada nära inpå den första skadan. Hjärntrappan bör tillämpas av alla ryttare som misstänks eller har konstaterats ha en hjärnskakning. Hjärntrappan är utarbetad för vuxna. När det gäller barn bör återgången ske i en långsammare takt (48 timmar mellan varje steg) och det finns en specifik hjärntrappa för återgång till skolaktivitet. Följande punkter bör beaktas:

- Det ska gå minst 24 timmar mellan varje steg i trappan
- Om symtom återkommer efter symtomfrihet och 24 timmars vila, ska idrottaren kliva ett steg nedåt i trappan, och genomföra tidigare symtomfria steg ytterligare en gång
- Om det uppstår symtom vid två tillfällen, avbryt rehabiliteringen och gör en ny medicinsk bedömning
- Vid komplexa hjärnskakningar bör det alltid ske någon form av medicinsk bedömning innan återgång i full aktivitet
- Hjärntrappans syfte är att även hindra att den skadade utsättas för ytterligare ett huvudtrauma nära inpå den första skadan

Om du ramlar av och slår i huvudet ska du ta det varligt och ge hjärnan tid att hämta sig innan du sitter upp igen.

Hjärntrappan: sex steg tillbaka

Steg 1

Hjärnvila

Mål: Återhämtning

Ryttaren ska vila helt både psykiskt och fysiskt. Inget tv-tittande, datorjobb eller läsläsning. Undvik fysisk aktivitet som höjer pulsen.

Steg 2

Lätt träning

Mål: Kunna utföra lättare arbete

Om du varit fri från besvär under 24 timmar kan du i steg två göra lättare träning utan att anstränga dig. Det kan vara lättare mockning, ryktning och att sadla.

Steg 3

Sitta till häst

Mål: Lägga till rörelse

Nu kan du sitta upp igen och göra ett lättare arbete, skritt och trav under lätttridning eller skogs promenad. Inget hårdare arbete i sadeln.

Steg 4

Börja rida mer

Mål: Ansträngning och koordination

Nu kan ridningen bli mer intensiv med succesivt ökad belastning

Steg 5

Börja träna fullt

Mål: Åter till full träning

Påbörja full träning till häst i din gren.

Steg 6

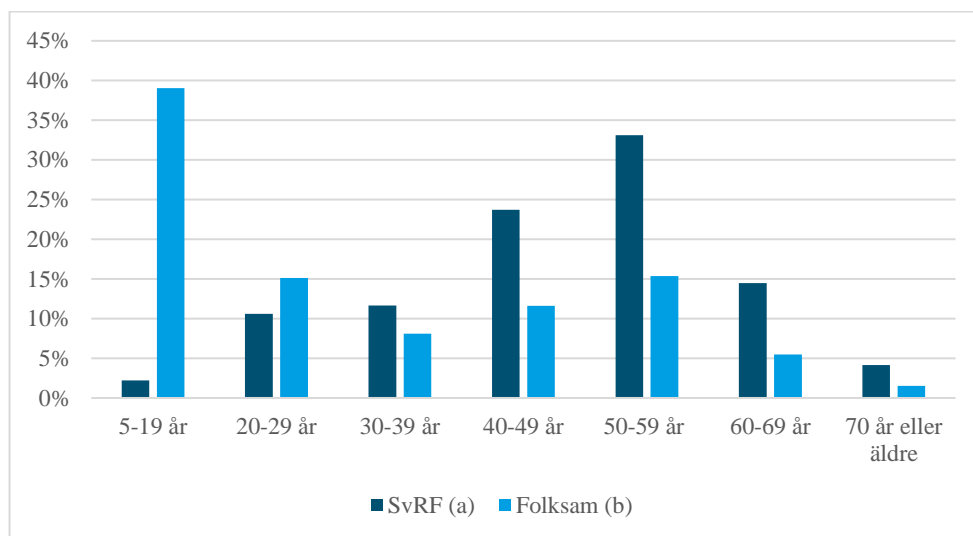
Återgång till tävling

Mål: Vara fullt återställd.

Resultat

Över 40 000 ryttare fick förbundets nyhetsbrev med länk till enkäten via e-post. Av dessa öppnade ca 11 000 nyhetsbrevet och det var 2264 individer som påbörjade enkäten, varav 1720 personer svarade på samtliga frågor. Störst andel av de som svarande var i åldersgruppen 50–59 år, Figur 1.

Enkäten till de som anmält huvudskada hos Folksam gick ut till 1551 individer. Totalt påbörjade 456 personer enkäten varav 390 slutförde den. Den största svarsgruppen var i åldersgruppen 5–19 år. Enkäter till ryttare under 18 år skickades till målsman. Tomma svar, det vill säga där respondenten ej svarat på frågan, har exkluderats ur analysen.

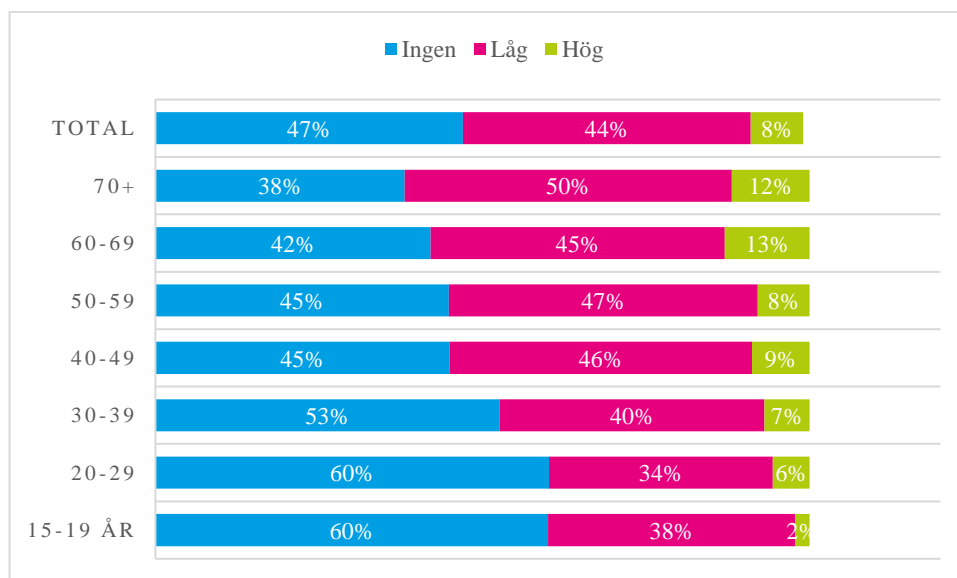


Figur 1. Svarsfrekvens fördelat på ålder och kön, (A) Enkät till Svenska Ridsportförbundets medlemmar (n=2264), (B) Enkät till medlemmar med anmäld skada till Folksam (n=456).

Grad av kännedom om hjärntrappan

Undersökningen visade att strax över 50% av Svenska Ridsportförbundets medlemmar kände till hjärntrappan, Figur 2. Endast 8% kan använda den och/eller utbilda om hjärntrappan. Liknande trend återfinns bland de som anmält skada till Folksam och som svarat på enkäten.

Äldre personer har generellt bättre kännedom om hjärntrappan än yngre. Det kan konstateras att med åldern följer högre grad av kunskap om hjärntrappan (Figur 2). Liknande trend ses bland de som anmält skada till Folksam där kännedomen var högst bland 40–49 åringar (71%). Vidare var kännedomen högre bland de som helt eller delvis hanterade hästar vid deras yrkesutövning till exempel veterinär, ridlärare, professionell ryttare, hästkötare (60%). Av dessa var det 16% som ansåg sig kunna använda hjärntrappan och/eller utbilda om den.

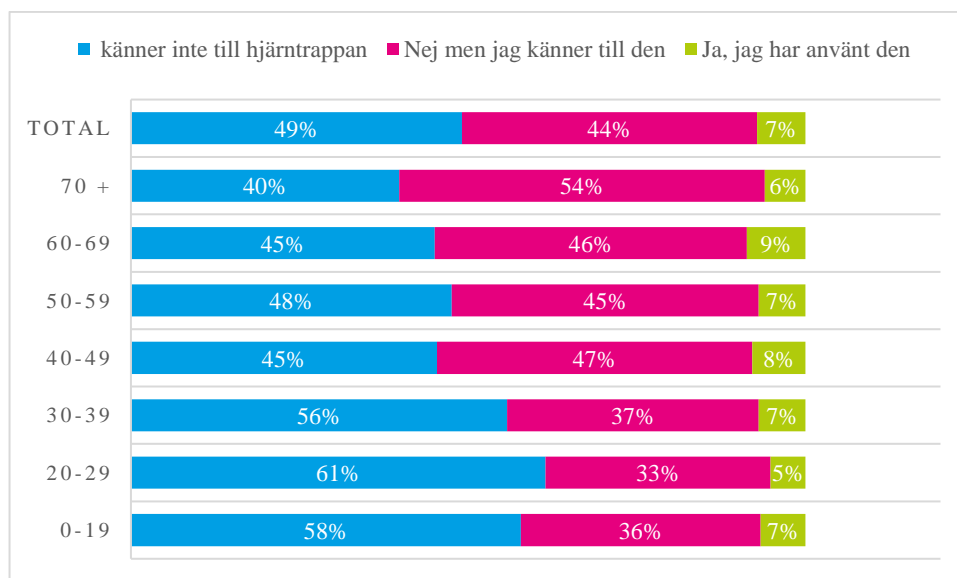


Figur 2. Grad av kännedom bland Svenska Ridsportförbundets medlemmar (n=2169): Ingen kännedom: kan ej tala om vad det är), Låg grad: jag känner till men kan inte berätta/ använda den), Hög grad: jag kan använda den och/eller utbilda om den.

Störst andel har angivit att de fått kännedom om hjärntrappan via Svenska Ridsportförbundets hemsida. Sammanlagt 13 procent av medlemmarna har kryssat i att de fått kunskap om hjärntrappan via en utbildning som Svenska Ridsportförbundet genomfört. Sju procent har uppgivit att de fått kännedom om hjärntrappan bara via sjukvården. Totalt uppgav 15% att de tagit del av information om hjärntrappan via de trycksaker som Svenska Ridsportförbundet delat ut till medlemmarna.

Grad av användning av hjärntrappan

Av de som svarade på Svenska Ridsportförbundets enkät angav sju procent av ryttarna att de använt hjärntrappan efter en hjärnskakning. Bland de ryttare som anmält en huvudskada till Folksam var motsvarande siffra högre, 13 procent. Värt att notera är att unga som hade låg kännedom om hjärntrappan (Figur 2) har använt den i lika stor utsträckning som åldersgruppen 40–59 åringar med högst kännedom, Figur 3. Användandet av hjärntrappan var högre bland de som skadats efter att Svenska Ridsportförbundet börjat kommunicera hjärntrappan 2018.



Figur 3. Grad av användande av hjärntrappan bland Svenska Ridsportförbundets medlemmar (n=2167). Svarsalternativen; jag känner inte till hjärntrappan, Nej, men jag känner till den samt Ja, jag har använt den.

Intressant är att 54 % av dem som anmält huvudskada hos Folksam och använt hjärntrappan gjorde det på grund av rekommendation från sjukvården. Här var alltså inte kunskapen innan huvudskadan det som avgjorde användandet utan det som mest troligt skedde efter skadan i kontakten med vården.

Diskussion

Svenska Ridsportförbundet och Folksam har arbetat aktivt med hjärntrappan sedan den introducerades 2018 vilket märks i statistiken. Varannan medlem känner till hjärntrappan men tyvärr är det få som har använt den då de drabbats av en huvudskada. Vidare var kännedomen lägst inom den yngsta åldersgruppen som också är den åldersgrupp mest flest skadade. Detta tyder på att det finns en potential att öka kännedomen. Svenska Ridsportförbundet och Folksam har ett långsiktigt skadeförebyggande arbete med en vision om att ha noll huvudskador som leder till livslånga besvär. Under de tre kommande åren kommer därför fokus att ligga på att arbeta aktivt med att minska andelen huvudskador. Folksam kommer tillsammans med Svenska Ridsportförbundet göra riktade aktiviteter som belyser huvudskador, hjärntrappan, vikten av en korrekt rehabilitering av dessa skador samt test av ridhjälm.

Det viktigaste är att någon kan rekommendera att hjärntrappan ska användas direkt efter att en personskada inträffat. Ledare och tränare är viktiga personer för att föra informationen om hjärntrappan vidare till den enskilda ryttaren så att informationen kommer i rätt tid, det vill säga nära in på skadan och direkt efter skadan. Genom dessa personer når förbundet en väldigt stor andel av medlemmarna. En annan tillgång som kopplas ihop med ledarna är att de finns inom förbundet och att de kan informera om detta under teorilektioner. Där kan frågor om säkerhet inom ridningen såsom hjärntrappan tas upp. Vidare är det möjligt att via ridskolepersonal hålla informationen om att hjärntrappan levande och att de framför allt kan agera efter att en huvudskada inträffat. Självklart är det positivt att den enskilda ryttaren har kunskap om hjärntrappan även innan skada men risken finns att ryttaren glömmer bort vikten av att använda den och då är det viktigare att även bli påmind om hjärntrappan vid olycka.

Referenser

Lundström E. (2021) *En genomgång av kännedomen och användandet av hjärntrappan bland medlemmarna i Svenska Ridsportförbundet, Masteruppsats, Karlstads universitet.*

Meredith, L., & Stigson, H. (2019). Mapping equestrian injuries and injury incidence in Sweden using insurance registry data. *Transl. Sports Med., 00:1-9.*

Riksidrottsförbundet. (2020). *Idrottsrörelsen i siffror.*

Stigson, H., Samuelson, I., Lindblom, J., Krafft, M., Kullgren, A., Rizzi, M., & Ydenius, A. (2014). *Folksam's Ridhjälmstest 2014*

Svenska Ridsportförbundet. (2021-07-05). www.ridsport.se. Hämtat från Hjärntrappan: <https://www.ridsport.se/Utbildning/sakerhet/hjarltrappan/>