

Delaktighet, förutsättningar och inkludering i elitidrott

**Kristina Fagher, Associate Professor, PhD, Physiotherapist
Specialist in Sports Medicine**

Rehabilitation Medicine Research Group, Lund University,
Sweden, Paraspport Sweden, Medical Committee International
Blind Sports Association, Concussion in Para sport group

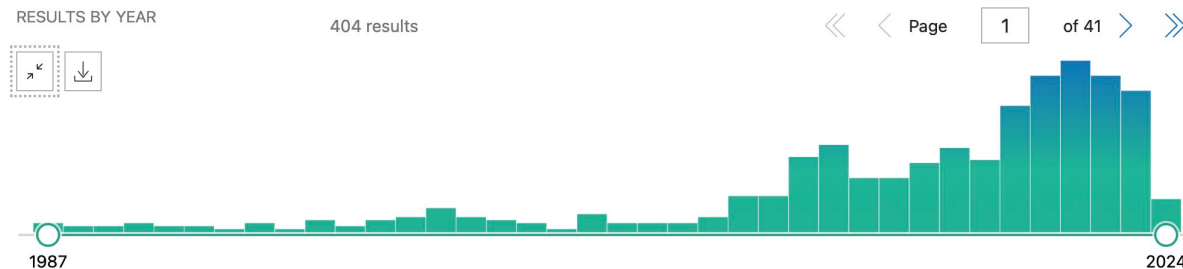


LUND
UNIVERSITY

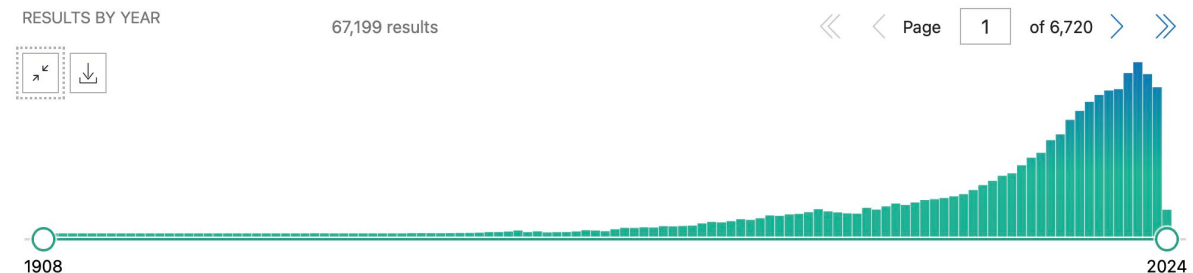
Samhällstrend

Sports Medicine Research AND para sport

- Sports injury research para athletes
- 1987-2024
- 404 papers



- Sports injury research able-bodied athletes
- 1908-2024
- 67 199 papers



Speglar verkligheten

- Det rapporteras DUBBELT så många skador och sjukdomar under Paralympics jämfört med under OS
- (Fagher & Lexell 2014, Derman et al. 2016, 2018, 2020, 2022, Thorvaldsson et al (in manuscript))

Disability Sport

Rio Paralympics 2016: Iranian Para-cyclist dies after crash

18 Sep 2016 | Disability Sport



Att kunna delta i idrott på ett säkert sätt bör vara av högsta prioritet om man har en funktionsnedsättning!

British Journal of
Sports Medicine Latest content

[Home](#) / [Archive](#) / [Volume 57, Issue 3](#)

Article Text

Article Info

Editorial

Optimising health equity through para sport 

 Kristina Fagher¹,  Stephanie DeLuca²,  Wayne Derman^{3, 4},  Cheri Blauwet⁵

Correspondence to Dr Kristina Fagher, Health Sciences, Rehabilitation Medicine Research Group, Lund University, Lund, Sweden;
kristina.fagher@med.lu.se

Benefits of Para Sport Participation					
Cardiometabolic Health	Strength	Functional status	Adaptive skills	Brain Health	Social inclusion

Sports-related Injuries and Illnesses in Paralympic athletes



Literature search
and critical
review
Fagher & Lexell 2014



Athletes'
perceptions of
experiences
Fagher et al. 2016



Development &
structure of
study protocol
Fagher et al. 2016



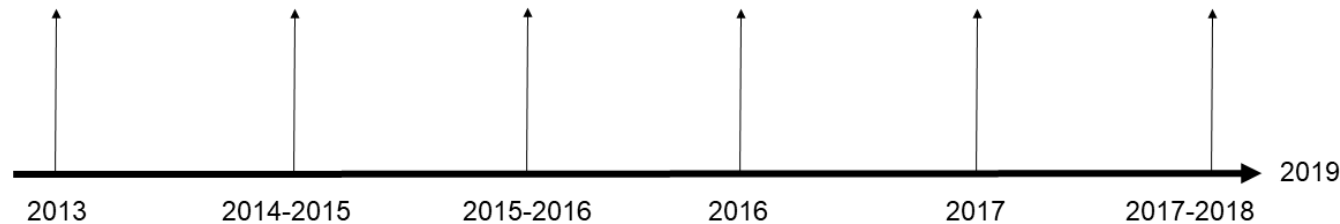
Development &
evaluation of
eHealth
application
Fagher et al. 2017



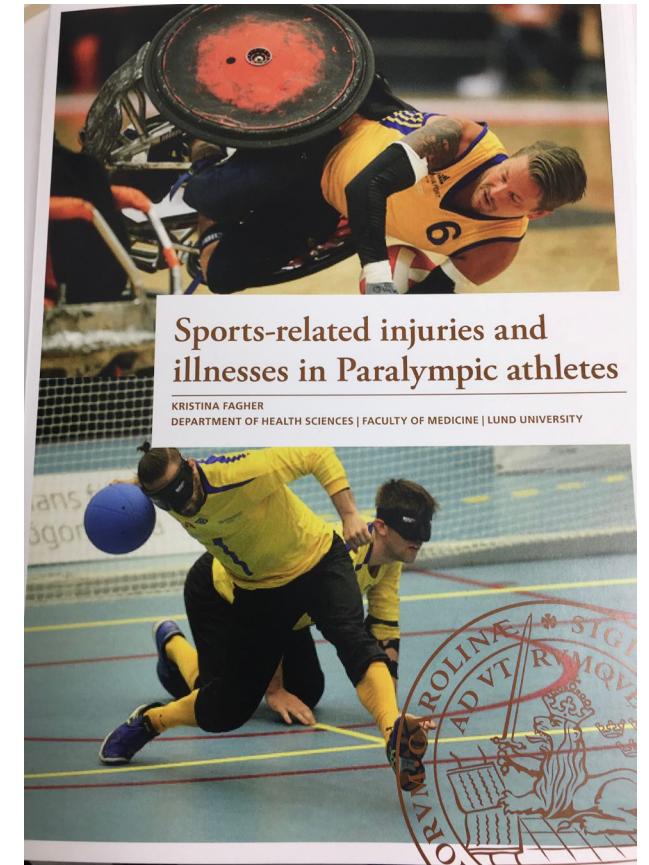
Prevalence of
injuries &
illnesses. Athlete
demographics &
behavior
Fagher et al. 2019



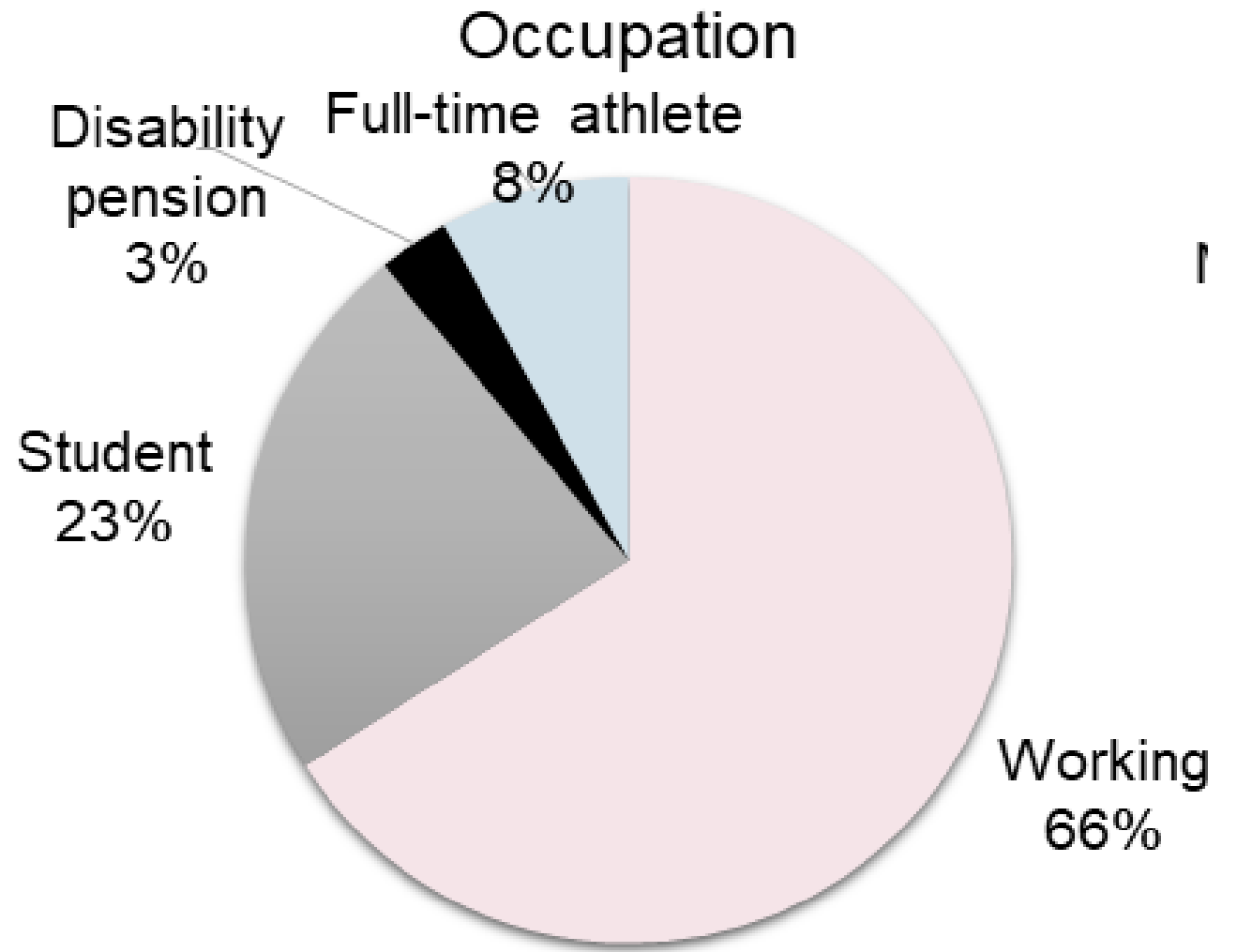
Incidence,
severity and risk
factors of injuries
& illnesses
Manuscript submitted



Sveriges
Paralympiska
Kommitté



**Elitidrott
skapar
delaktighet i
samhället!**
(Fagher et al. 2020)



Så här mår våra svenska paraidrottare

- 68% hade en skada under året (en tredjedel allvarliga idrottsskador)
- 2/3 av skadorna relaterade till funktionsnedsättningen
- 77% en sjukdom
- 34% oro/ångest, 49% smärta
- 60-70% äter ej optimal kost (Fagher et al. 2021, 2023)



Inte samma förutsättningar!

Para athlete's perceptions of medical support:

- Para athletes do not have the same access to medical staff
- Health care system does not take a sports injury in a Para athlete seriously
- It is harder to find a health insurance because of an innate impairment
- Lack of knowledge about athlete health among coaches and medical staff
- ***“Om man går till vårdcentralen säger de att man ska vila eller sluta att träna”***

(Fagher et al. 2016, 2022)





IDROTTARE OCH COACHER
EFTERFRÅGAR KUNSKAP!



UTVECKLING AV DIGITAL
HÄLSOPROMOTIONSPLATTFORM
ANPASSAD TILL PARAIDROTTARE



SYFTE ATT FÖRBÄTTRA KUNSKAP OM
TRÄNING OCH HÄLSA SAMT MINSKA
ANTALET SKADOR & SJUKDOMAR

SAFEPARASPORT.COM



Vi hjälper till att förbättra kunskapen kring idrottares hälsa inom Parasport

En tillgänglig hälsopromotionsplattform med syfte att förbättra kunskapen kring paraiddrottare hälsa.

Sök



Prevention och träning

Här finner du information om de vanligaste träningsmodaliteterna, vad som är specifikt för paraiddrottare samt hur man kan förebygga skador och sjukdomar



Att träna och tävla i varmt & kallt klimat



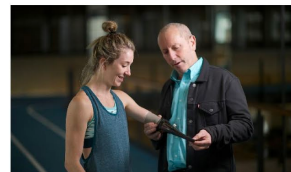
Att träna & tävla på hög höjd



Förebyggande träning



Konditionsträning



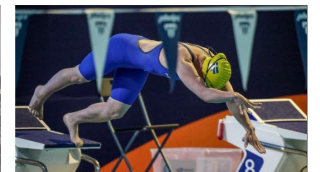
Paraiddrottarens utrustning



Stretching & Rörelseträning



Styrketräning



Uppvärmning



Management Action



Författare



Adam Stenman

MD, PhD, Team Physician Swedish Paralympic Committee and Swedish Triathlon Federation, Post-doctoral researcher at Endocrine Tumor unit and Surgery resident at Karolinska University Hospital,



Anderssa Silva

PhD, Physiotherapist Specialised in musculoskeletal medicine. Assistant Professor at the Sports Department at UFMG, Coordinator of the Psychobiology and Exercise Study Center (CEPE/UFMG)



Anna Bjerkefors

PhD, Associate Professor, Physiotherapist Specialised in neurology, The Swedish School of Sports, GIH, Stockholm, Sweden, The Swedish Sports Confederation, Board member of the Medical Committee of



Anna Frohm

PhD, Physiotherapist, Bosöns Idrottsmedicinska klinik, The Swedish Sports Confederation, Stockholm, Sweden



Marco Tulio de Mello

PhD in Psychobiology, Physical Education Specialization in Physical Activity and the Disabled by Federal University of Uberlândia, Brazil. Head



Marie Ohlsson

PhD Health science and MSc in Engineering Physics. Senior lecturer, Department of Health Sciences and Swedish Winter Sports Research Centre, Mid



Mats Börjesson

Professor, MD; FESC, FACC, FACS. Head of Center for Health and performance (CHP), Inst Medicine, Sahlgrenska Academy, University of



Michael McLarnon

MD, MSc, MB, BCh, BAO. NHS Junior Doctor with an interest in Sports Medicine, Orthopaedic Surgery and research. Queen's University Belfast, UK. Twitter:



Moa Jederström

MD, PhD-student, Athletics Research Center (ARC), Department of Health, Medicine and Caring Sciences (HMC), Linköping University, Sweden



Neil Heron

PhD, Consultant Physician in Sport, Exercise and Musculoskeletal Medicine and General Practitioner. NIHR Clinical Lecturer at Keele



Kristina Fagher
Forsknings- och projektledare



Eirik Halvorsen Wik
Medforskare



Jan Lexell
Medforskare

PhD DPhil h.c., Professor habilitation Medicine, or consultant in rehabilitation and Head of Rehabilitation Medicine



Lovemore Kunorozva
Medforskare

PhD, Sport Science and Exercise Medicine Specialist. Post-Doctoral Researcher, Institute of Sport and Exercise Medicine Research Group



Marelise Badenhorst
Medforskare

PhD Exercise Science; MSc Physiotherapy. Research associate at Sports Performance Research Institute New Zealand (SPRINZ) School



Phoebe Runciman
Medforskare

PhD, Lecturer and researcher at the Institute of Sport and Exercise Medicine, Stellenbosch University. Specialised in adapted physical

Preliminary results 44- week prospective study

- 2017: 1.63 injuries/athlete
- 2023: 1.1 injuries/athlete
- Färre allvarliga skador

- 2017: 2.14 illnesses/athlete
- 2023: 1.32 illnesses/athlete

- KUNSKAP en viktig faktor för att förbättra paraidrottares hälsa och förutsättningar!



Kliniska erfarenheter/reflektioner

- Många barn med funktionsnedsättning inkluderas ej i skolidrotten på ett optimalt sätt
- Beviljas ej färdtjänst för att åka till träning
- Har ingen ledsagare att träna med
- Indragen LSS
- Föreläsningar och kurser inom Parasport saknas på många program inom hälsovetenskap, idrottsvetenskap och pedagogik på lärosäten i Sverige
- Paraidrottare har inte samma förutsättningar som idrottare utan funktionsnedsättning för att kunna vara delaktiga i samt prestera i elitidrott



Vi vill vara jämlika, men det finns en skillnad!

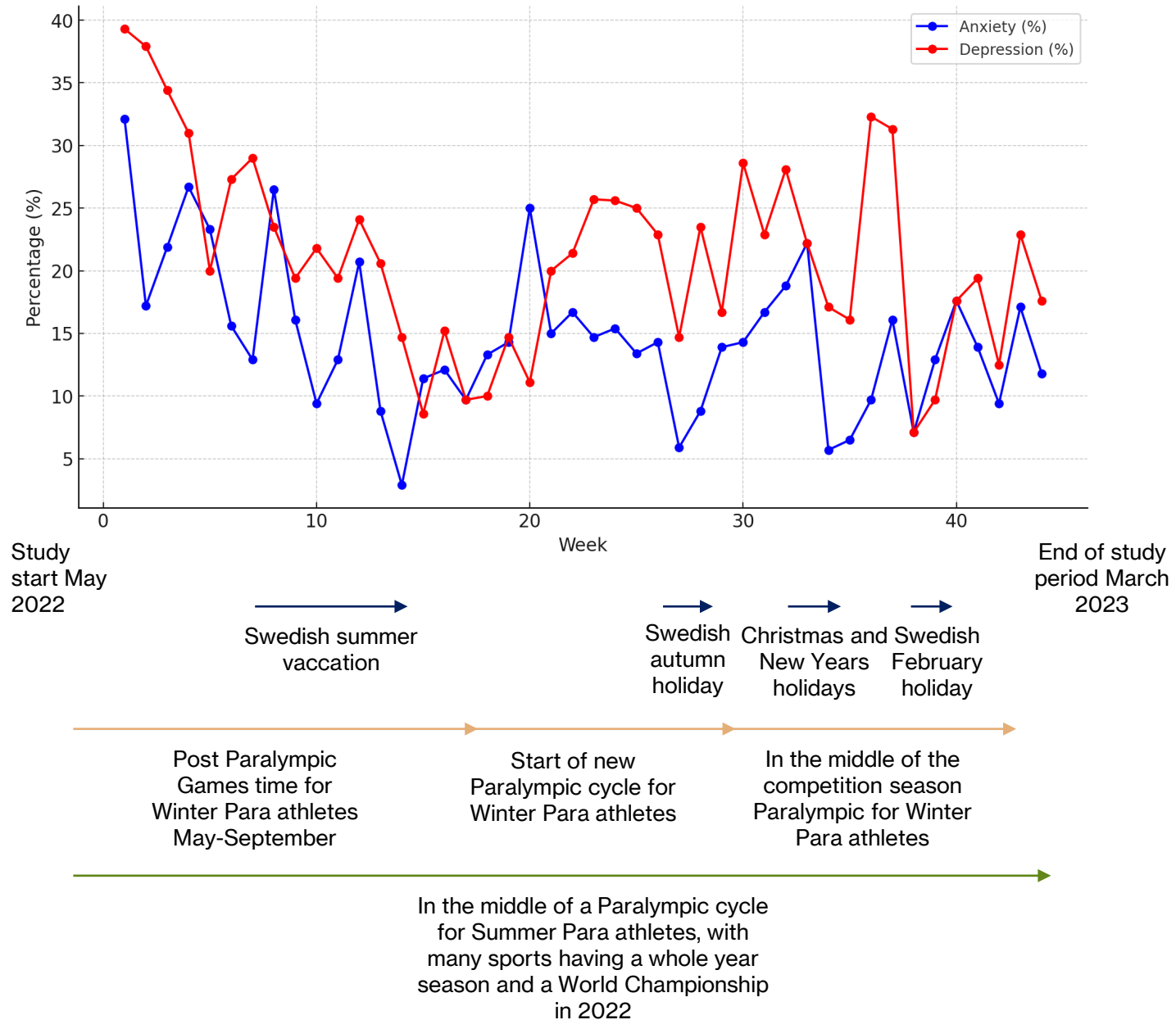
-Exempel, användning av axlarna



Coulet et al. 2022

Total = 150-200 push-ups and 3,500 cycles/j
x 2 eller 3 för idrottare

Weekly prevalence of Para athletes reporting anxiety and depression over 44 weeks



Sammanfattning

- 
- A photograph of four individuals in a gymnasium. Three people are seated in wheelchairs on the left, wearing dark blue athletic shirts with a white Toyota logo and dark blue caps. The person in the middle is seated in a wheelchair, holding an orange basketball with both hands, looking upwards. The person on the right is seated in a wheelchair, facing away from the camera. The background shows a large indoor sports hall with high ceilings and arched windows.
- 👉 Att stötta paraidrottare i deras livpussel är en viktig del i att optimera delaktighet i idrott!
 - 👉 För att göra detta krävs det kunskap om parasport OCH IDROTTARENS FUNKTIONSNEDSÄTTNING inom idrott, vård och skola!
 - 👉 Forskning och utbildning inom parasport bör prioriteras inom hälsovetenskap, medicin och idrottsvetenskap!

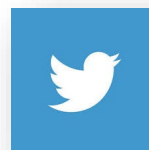


LUNDS
UNIVERSITET

Tack!



@safeparasport



@KristinaFagher

kristina.fagher@med.lu.se

