

Lokaverkefni 2017

Guðný Ósk og Sara Sif

The background features a series of parallel, slightly curved lines that create a sense of depth and movement. The lines are primarily green and yellow-green, with some purple and blue tones interspersed, especially towards the right side. The overall effect is reminiscent of a stylized, abstract landscape or a digital graphic element.

**Hver eru alvarlegustu
meiðslin í handbolta?**

INNIHALD VERKEFNISINS

- Viðtöl
- Fróðleikur um krossbandaslit
- Fróðleikur um axlarmeðsli
- Heimasíða
- Niðurstöður
- Skífurit
- Heimildar og myndarskrá

VIÐTÖL

- Arnar Pétursson
- Janus Daði Smárason
- Magnús Stefánsson
- Róbert Aron Hostert
- Theodór Sigurbjörnsson



STAÐREYNDIR UM KROSSBANDASLIT

- Algengasti aldurinn til að slíta krossbönd er á milli 15 ára til 25 ára
- Stelpur eru allt að 4-8 sinnum líklegri til að slíta krossbönd
- Stelpur eru með öðruvísi byggða mjaðmagreind, þannig álagið er annað á hnéin
- Tíðarhringurinn tengist í flestum tilfellum krossbandaslitum
- ACL er krossbönd
- Stelpur þurfa að byrja fyrr að lyfta heldur en strákar og jafnvel meira útaf krossböndunum
- Hægt er að minnka líkurnar á krossbandasliti með því að gera fyrirbyggjandi æfingar, lyfta og lenda rétt

STAÐREYNDIR UM AXLARMEIÐSLI

- Axlarmeiddli eru algengari hjá strákum heldur en stelpum
- Álag veldur oftast axlarmeiddslum
- Axlarmeiddli er mun algengara hjá handboltaiðkendum frekar en iðkendum sem stunda aðrar íþróttagreinar
- Rangar lyftingar getur valdið axlarmeiddslum

HVAÐ VAR MERKILEGAST?

- Tíðarhringurinn tengist í flestum tilfellum krossbandasliti
- Stelpur þurfa að byrja fyrr að lyfta heldur en strákar og jafn vel meira vegna krossbandana
- Engin af stelpunum sem við töluðum við var búin að glíma við alvarleg meiðsli í hnjánum áður en þær slitu krossband

VISSIR ÞÚ AÐ...

- Þú getur minnkað líkur á meiðslum með því að gera fyrirbyggjandi æfingar
- Það eru til yfir 600 fyrirbyggjandi æfingar
- Þú getur fundið fullt af myndböndum af fyrirbyggjandi æfingum á netinu

NIÐURSTÖÐUR

- **Krossbandaslit og axlarmeðsli eru algengustu meiðslin sem eru alvarleg í handbolta**
- **Stelpur eru allt að 4-8 sinnum líklegri til að slíta krossband heldur en strákar**
- **Tíðarhringurinn tengist í mörgum tilfellum krossbandasliti**
- **Flestar stelpur byrja of seint að lyfta**
- **Þú getur minnkað líkurnar á meiðslum töluvert með því að gera fyrirbyggjandi æfingar**
- **Axlarmeðsli er algengara hjá srákum heldur en stelpum**
- **Álag veldur oftast axlarmeðslum**
- **Meiri hlutinn af strákunum sem við töluðum við var búin að gera fyrirbyggjandi æfingar áður en þeir meiddust í öxlinni**

SÉRSTAKAR ÞAKKIR

- Agnar Smári Jónsson (fyrir lánið á olbogahlíf fyrir básinn)
- Arnar Pétursson (fyrir viðtal)
- Birna Berg Haraldsdóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Eva Aðalsteinsdóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Hafdís Shizuka Iura (fyrir svör um krossbandaslit)
- Harpa Brynjarsdóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Hrafnhildur Hanna Þrastardóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Hulda Dagsdóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Iris Petursdóttir Viborg (fyrir svör um krossbandaslit)
- Janus Daði Smáráson (fyrir viðtal)
- Jóhann Gunnar Einarsson (fyrir svör við axlarmeðslum)
- Jón Andri Finnsson (fyrir svör við axlarmeðslum)
- Karólína Vilborg Torfadóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Katrín Erla Kjartansdóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Linda Petra Georgsdóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Magnús Stefánsson (fyrir viðtal)
- Róbert Aron Hostert (fyrir viðtal)
- Sara Dögg Hjaltadóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Theodór Sigurbjörnsson (fyrir viðtal)
- Úlfhildur Tinna Lárusardóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Þorgerður Anna Atladóttir (fyrir svör um krossbandaslit)
- Þorkell Guðbrandsson (fyrir svör við axlarmeðslum)

HEIMILDIR

- Allar heimildir er hægt að finna inná heimasíðunni okkar.

<https://01gudny.wixsite.com/handbolti>

TAKK ÆÐISLEGA FYRIR OKKUR!

