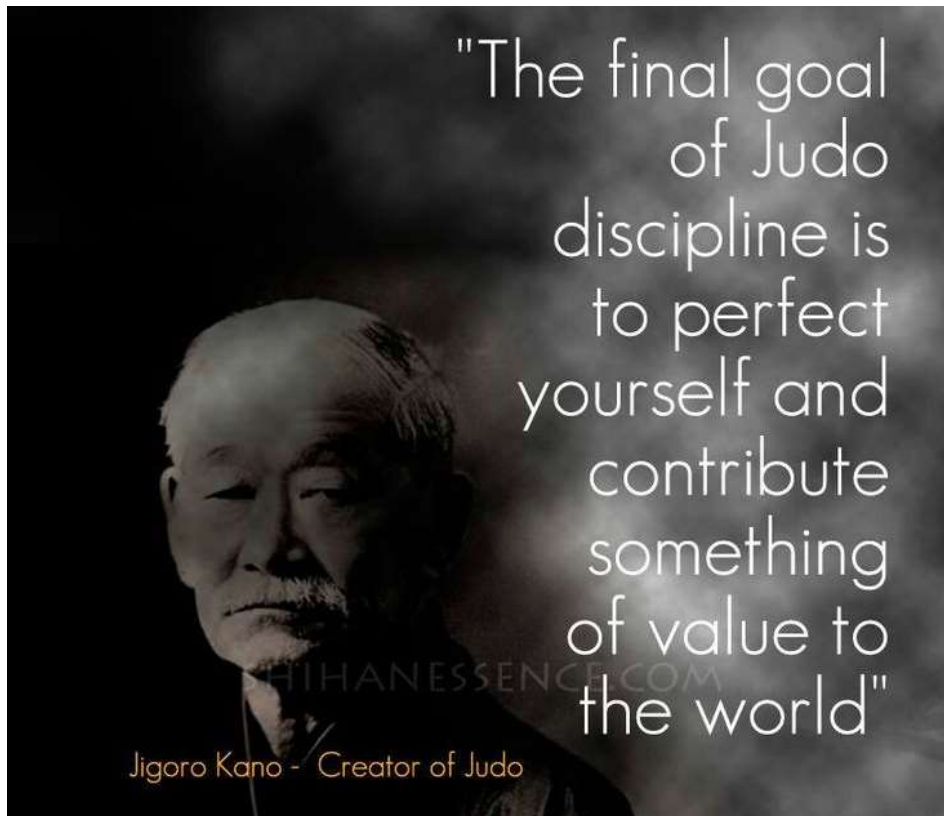


Fallkompetens i arbetslivet med

Judo4 Balance



Varför utvecklade vi och satsar på Judo4Balance?



- **Judons värdegrund**
- **Bidra till samhällsnytta**
- **Judo4life – Idrott hela livet**
- **Vision 2020**

Sveriges mest underskattade olycka ?

FAKTA:

- 270 000 personer faller årligen så illa att de söker vård
- 70 000 måste läggas in för sluten sjukhusvård (har fördubblats på 16 år)
- 2/3 av de olycksdrabbade är kvinnor
- 1600 + dör årligen i en fallolycka
- 4 personer över 65 år dör varje dag av en fallolycka
- Ca 25 miljarder kostar fallolyckorna årligen i bara direkta sjukvårdskostnader (= 7 miljoner/dag)



Målsättningen för projektet Judo4Balance

Projektets mål är att bidra till att:

- halvera antalet personer som behöver läkarvård varje år
- halvera antalet dödsfall p.g.a. fall
- Integrera fallkompetensträning i det systematiska arbetsmiljöarbetet för att minska fall & fallskador

För att uppnå målen måste hela samhället hjälpa till.

Svensk Judo kan och vill via sina ca 190 tränings-anläggningar i hela landet & utbildade tränare samverka med, arbetsliv för att minska det personliga lidandet och samhällskostnader



Vetenskap

Dalarnas Högskola sammanställer den vetenskapliga evidensen samt att följer, beforskar och säkerställer kvalitén i det arbete som Svenska Judoförbundet avser att bedriva inom detta område.

Samhälle

Svensk judos mål är att få samhällsaktörer (såväl offentliga som privata) att ställa sig bakom och aktivt stödja detta innovativa träningsprogram för att minska fallolyckor och Dess negativa konsekvenser.



Praktik

Vi har tagit fram specifika träningspaket för åldersanpassad träning inriktad på fall. Syftet är att såväl minimera risken för fallolyckor som att reducera skador vid fall.

Utifrån den vetenskapliga evidensen och den beprövade judoerfarenheten har vi skräddarsytt specifika åldersanpassade träningsprogram för olika målgrupper:

- **Fallkunnighet** för barn och unga i skolan;
- **Fallkompetens** för vuxna i arbetslivet
- **Falltrygghet** för äldre personer (pensionärer).



Praktik

Judo4 Balance

Unga

Fallkunnighet

Vuxna

Fallkompetens

Äldre

Falltrygghet

FAKTA: Arbetsmiljö

- 40 % av alla allvarliga arbetsplatsolyckor är en fallolycka.
- 11 000 sker fallolyckor direkt på golvet eller på marken
- 2500 fallolyckor på väg till eller från arbetet
- bygg, industri, transport, vård och omsorg är särskilt utsatta



KOSTNADER

Exempel på kostnader för arbetsgivaren för olika skador från falloolyckor:

Undersköterska anställd av kommun

Fraktur på överarm/axel
112 dagars sjukfrånvaro

83 000 kr

Fraktur på underarm
154 dagars sjukfrånvaro

104 000 kr

Fraktur på hand
och handled
99 dagars sjukfrånvaro

76 000 kr

Fraktur på fot
91 dagars sjukfrånvaro

73 000 kr



Privatanställd byggnadsarbetare

Skada i axel/skuldra
185 dagars sjukfrånvaro

123 000 kr

Fraktur på underarm
85 dagars sjukfrånvaro

70 000 kr

Vridning i knäled
96 dagars sjukfrånvaro

71 000 kr

Vridning i fotled
69 dagars sjukfrånvaro

56 000 kr



Vilka delar innehåller Judo4Balance ?

- Styrketräning för muskler & belastning av skelett
- Proprioception = kroppsuppfattning & balans
- Fallteknik
- Övningar för att minska fallrädsla
- Samarbetsövningar
- Progression
- Tillval: självförsvarsövningar och judoteknik



Varför faller man ?

För att man
blir kastad ...



Varför faller man ?

- **Mediciner & sjukdomar**
- **Fysiska anledningar:**
 - Svaga muskler
 - För lite explosivitet i muskler
 - För dålig uthållighet i muskler
 - Dålig balans
 - Dålig kroppsuppfattning och coordination
- **Psykiska faktorer:**
 - Uppmärksamhet på annat håll
 - Rädsla för att falla

Varför skadar man sig vid fall vid låg fallhöjd ?

- Svaga muskler, senor & svagt skelett
- Dålig fallstrategi & fallteknik
- Farligt underlag
- Otur



Vanliga “fall- fel”



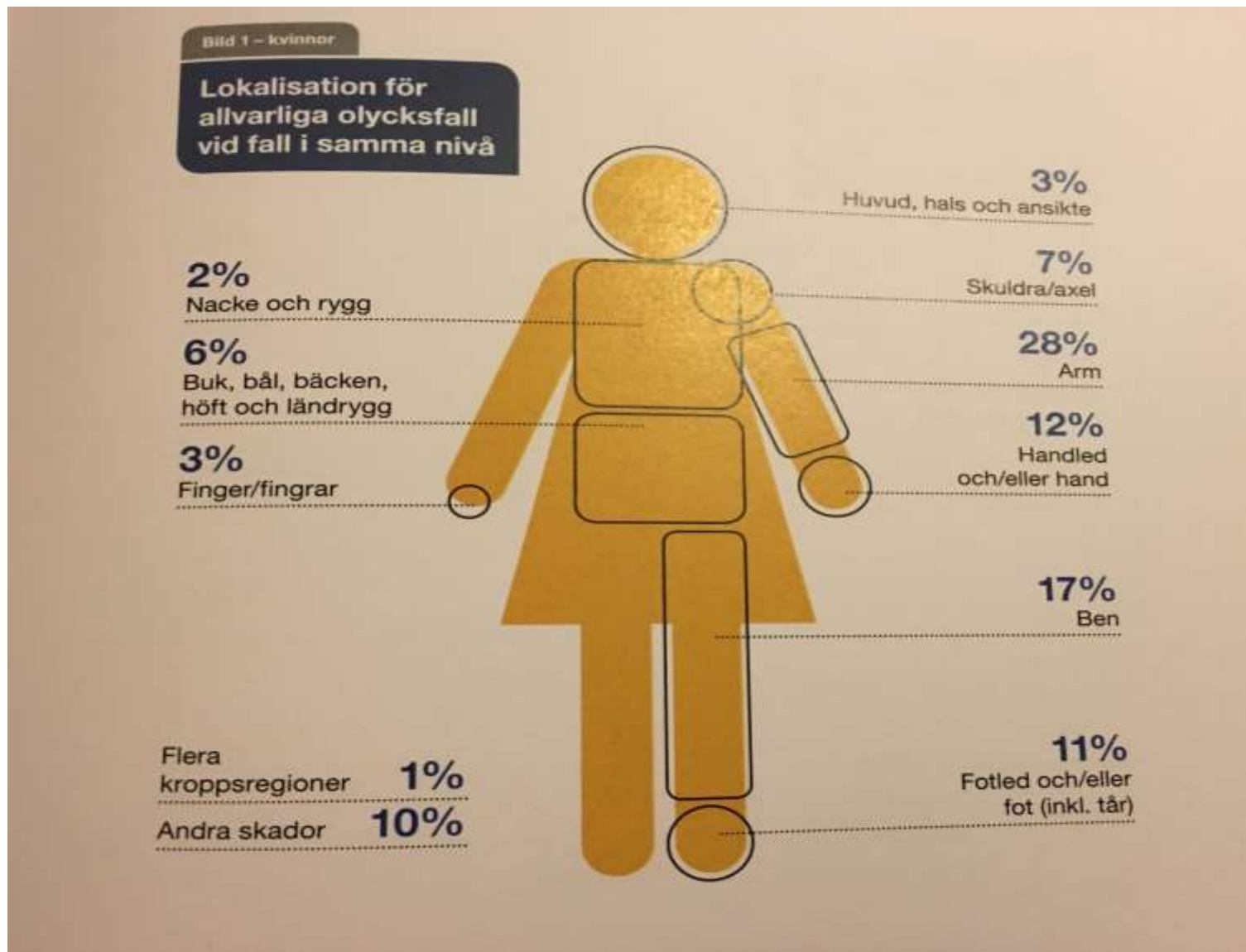
Vanliga “fall- fel”



Vanliga “fall- fel”



Konsekvenser av vanliga “fall- fel”



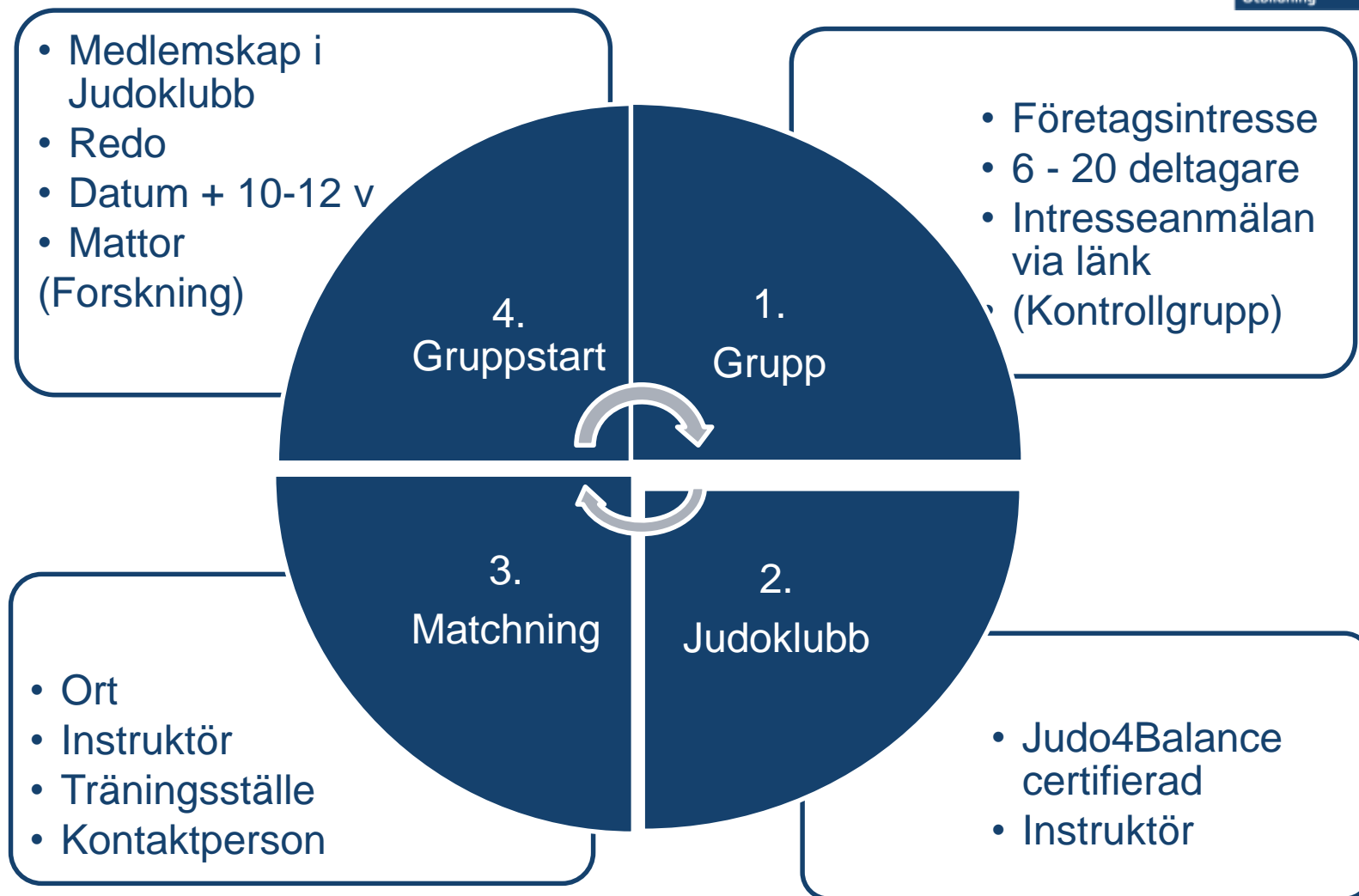
Judo4Balance fallkompetensgrupper?

10-12 veckors träningsprogram a 45 minuter 1 dag i veckan
Träningen sker främst på dagtid men även ibland kvällstid:

- I en judolokal i närheten eller i annan lämplig lokal med mobila judomattor
- Vi vill gärna forska för att utvärdera programmets effekter på utvalda grupper tillsammans med Dalarnas Högskola.

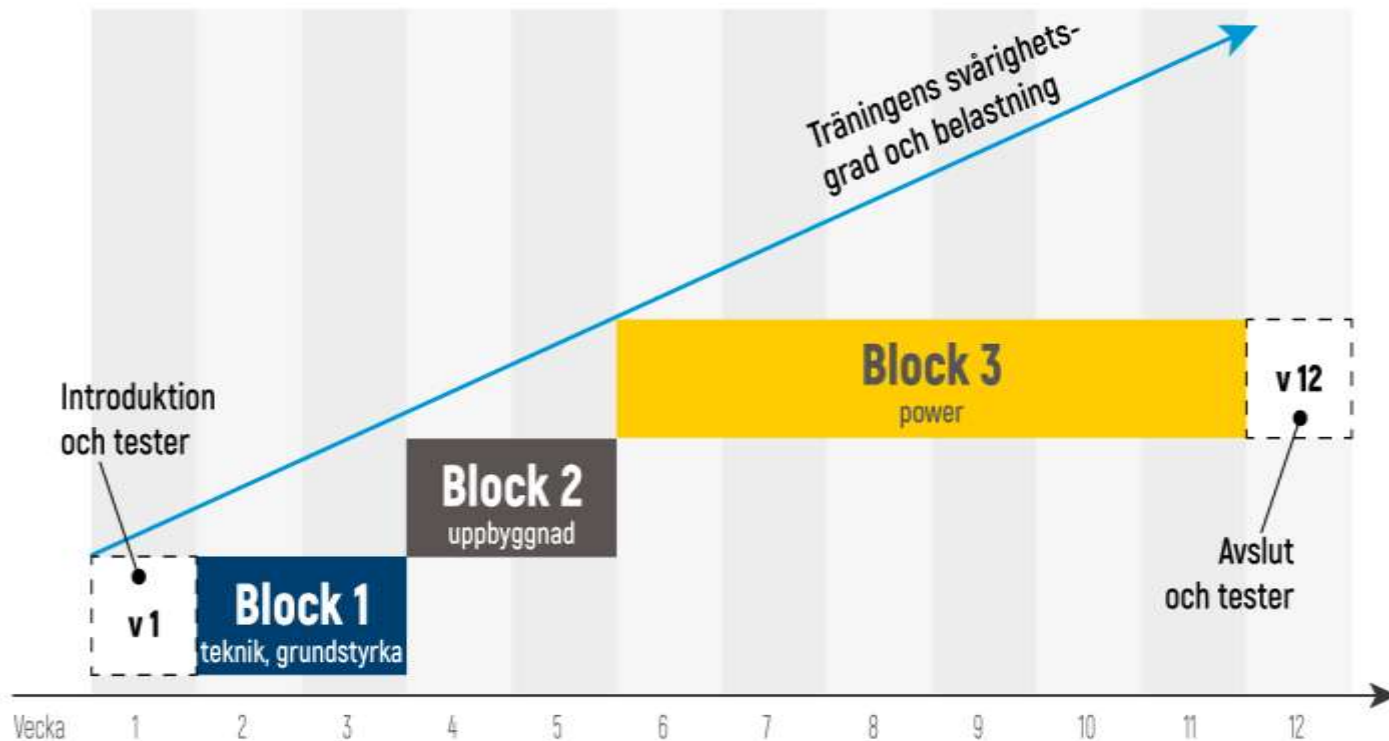


Så här går intresseanmälan till




Hur gör vi det i praktiken?

Arbetsföra 10 -12 veckor



Efter avslutat träningsperiod får du:

- Redskap att agera klokt vid ett fall
- Ökad självförtroende och minska fallrädsla
 - Ökad styrka- och balans
 - Teamkänsla

- 
- Minskad risk att falla
 - Minskat antal fallolyckor
 - Minskat antal skador vid fall
 - Ökad livskvalité

Vem får leda Judo4Balance grupper?

- Licensierade tränare från Svensk judo
- Minst blått bälte i judo = ca 5 år eller mer av judoträning & fallträning
- Assisterande Klubbtränarlicens från Svenska Judoförbundet
(= 2 helgers utbildning + minst 2 års praktik som tränare)
- Judo4Balance Licens (= 1 helgutbildning)



Judo4Balance träningskonceptet utgår från judons övningsarsenal och professor Michail Tonkonogis metasammanställningar av forskning för att bygga effektiva och specifika åldersanpassade träningsprogram baserade på vetenskaplig evidens, hälso- och sjukvårdskompetens samt beprövad judoerfarenhet inriktade på fallprevention.

Syftet är BÅDE att minimera risken för fallolyckor och att reducera skador vid fall.



Professor Michail Tonkonogi,
Dalarnas Högskola



Konceptgruppen: Läkare, sjukgymnaster &
arbetsterapeut och projektledare.