|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Study | Utvalgstørrelse inkludert til analyse | Rekrutteringsmetode | Utregnet eller definert en ønsket utvalgstørrelse? | Intervensjoner | Hovedvariabler relatert til utfall | Statistisk analyse |
| Hickey, 2020 | 45 menn med akutt HSI\* <7 dager. | Rekruttering skjedde løpende over en periode på 15mnd. Potensielle deltakere ble rekruttering via reklameplakater og kontakt med lokale idrettslag og klinikker. Deltakere ble til slutt inkludert på bakgrunn av forhåndsdefinerte inklusjonskriterier. | 29 deltakere var ønsket for statistisk styrke på 80%, medregnet en drop-out på 20%. | Progressiv stegvis rehabiliterings-protokoll bestående av øvelser for å styrke hamstring-muskulatur og løping. Progresjon og gjennomføring innenfor smertefrihet. 0 på NRS\*\* | Tid til retur. Tid fra skade-tidspunkt til kriterier for retur til idrett var bestått. |  |
|  |  |  |  | Progressiv stegvis rehabiliterings-protokoll bestående av øvelser for å styrke hamstring-muskulatur og løping. Progresjon og gjennomføring innenfor en gitt smertegrense <4 på NRS. |  |  |
| Askling, 2013 | 75 fotballspillere med akutt HSI\* <2 dager. | Rekrutteringen skjedde over en løpende periode på 33 måneder. Gjennom forfatternes idrettmedisinske kontaktnettverk innen svensk fotball. Deltakere ble til slutt inkludert på bakgrunn av forhåndsdefinerte inklusjonskriterier. | Nei | Rehabiliterings-protokoll bestående av 3 øvelser med fokus på å styrke hamstringen i hovedsak med eksentrisk muskelarbeid (L-protokoll). | Tid til retur. Tid fra skade-tidspunkt til full deltakelse i lagstrening og tilgjengelighet for kamp. |  |
|  |  |  |  | Rehabiliterings-protokoll bestående av 3 øvelser med fokus på å styrke hamstringen (C-protokoll). |  |  |
| Askling, 2014 | 57 elite friidrettsutøvere med akutt HSI\* <2 dager. | Rekrutteringen skjedde over en løpende periode på 38 måneder. Gjennom forfatternes idrettmedisinske kontaktnettverk innen svensk friidrett, og invitasjoner ble også sendt ut gjennom det svenske friidrettsforbundet. Deltakere ble til slutt inkludert på bakgrunn av forhåndsdefinerte inklusjonskriterier. | Nei | Rehabiliterings-protokoll bestående av 3 øvelser med fokus på å styrke hamstringen i hovedsak med eksentrisk muskelarbeid (L-protokoll). | Tid til retur. Tid fra skade-tidspunkt til full deltakelse i trening. |  |
|  |  |  |  | Rehabiliterings-protokoll bestående av 3 øvelser med fokus på å styrke hamstringen (C-protokoll). |  |  |
| Hamid, 2014 | 24 Ikke-profesjonelle utøvere med akutt HSI\* <7 dager | Pasienter over 18 år som oppsøkte den Idrettsmedisinske klinikken på UMMC med mistenkt hamstringsskade ble undersøkt og inkludert etter diagnose og på bakgrunn og forhåndsdefinerte inklusjonskriterier. | 28 deltakere(14 i hver intervensjons-gruppe) var ønsket for statistisk styrke på 80% med signifikansnivå satt til 0,05. | Rehabiliterings-protokoll for å styrke hamstring samt progressiv agilitytrening og styrke av kjernemuskulatur. Samt injeksjon av PRP\*\*\*. | Tid til retur. Tid fra skade-tidspunkt til kriterier for retur til idrett var oppfylt. Målt ukentlig eller til studien avsluttet ble avsluttet(16 uker). |  |
|  |  |  |  | Rehabiliterings-protokoll for å styrke hamstring samt progressiv agilitytrening og styrke av kjernemuskulatur. |  |  |
| Jacobsen, 2016 | 74 Idrettsutøvere henvist til ASPETAR med akutt HSI\* <5 dager. | Pasienter ble rekruttert fra klubber og forbund tilknyttet et nasjonalt idrettsmedisinsk program i Qatar. Medisinsk støtteapparat henviste til studiesenteret ved mistanke om en akutt HSI. Deltakerne ble inkludert på bakgrunn av forhåndsdefinerte inklusjonskriterier. | 30 deltakere var ønsket for statistisk styrke på 80% med signifikansnivå på 0,05 medregnet en drop-out på 10%. | Rehabiliterings-protokoll for å styrke hamstring (usual care), samt injeksjon av PRP\*\*\* | Tid til retur. Tid fra skade-tidspunkt til gjennomført rehabilitering og kriterier for retur til idrett var oppfylt. |  |
|  |  |  |  | Rehabiliterings-protokoll for å styrke hamstring (usual care), samt injeksjon av placebo-sammenligner(PPP\*\*\*\*) |  |  |

Påvirkes tiden til RTP etter HSI av om rehabiliteringsprotokollen skjer innenfor smertefrihet sammenlignet med innen en gitt smertegrense?

Hamstringsskader er vanlige og kostbare i idretten, og tiden fra skade til aktiv rehabilitering er påbegynt påvirker RTP. En tidligere igangsetting av rehab og en potensielt mer effektiv rehabprotokoll vil derfor være gunstig.