**PREPREČEVANJE ŠPORTNIH POŠKODB**

Telesna aktivnost predstavlja povečano nevarnost za nastanek poškodb.

**POŠKODBE:**

 - akutne

 - kronične (overuse)

**Največji dejavnik tveganja je prejšnja podobna poškodba.** Govorimo o ponovnem poškodovanju – *reinjury*. Ker so športne poškodbe športno specifične je nemogoče oblikovati enoten program za vse športe, ki bi uspešno preprečil nastanek poškodb.

Če želimo govoriti o **epidemiologiji** športnih poškodb pri različnih športih potem število poškodb moramo izražati kot incidenco ali kot prevalenco.

***Incidenca*** je število novih poškodb v določenem časovnem obdobju v specifični populaciji. Izraža se kot število poškodb na 1000 ur telesne aktivnosti (participacije v športu).

***Prevalenca*** je definirana kot odstotek športnikov v neki populaciji z neko poškodbo ne glede na časovni interval. Uporabljamo jo za opisovanje overuse poškodb.

**SPLOŠNE PREVENTIVNE MERE**

* *ogrevanje in stretching*
* *ustrezno stopnjevanje treninga*
* *ustrezna zaščitna sredstva*
* *fair play*
* *klinični pregledi*

***Ogrevanje in stretching***

* ustrezno ogrevanje pred treningom ali tekmovanjem je ključ za doseganje vrhunskih dosežkov in preprečevanje poškodb
* začne se s splošno vadbo zmerne jakosti (jogging), da se poveča telesna temperatura
* temu sledi statični stretching – *vsako mišico oz. mišično skupino 3× po 20-30 sekund*

***Ustrezno stopnjevanje treninga***

* največja nevarnost je prehitro dvigovanje trenažne obremenitve
* jakost, trajanje in frekvenco treninga je potrebno previdno dvigniti in planirati, kar zlasti velja za ekipne športe (eni potrebujejo več časa kot drugi)

***Ustrezna zaščitna sredstva***

* sem sodijo: očala, čelade, ščitniki za usta, opornice za noge in roke
* pomembno je, da je oprema primerne velikosti (ne premajhna ali prevelika)
* sem sodi tudi skrb za ustrezne igralne površine, zlasti travnate in snežne

***Fair play***

* pravila igre in oprema za različne športe se oblikujejo tako, da preprečijo nastanek poškodb (npr. strožje kazni za grobe prekrške)
* FAIR PLAY je stvar za katero morajo skrbeti vsi udeleženci v športu: športniki, trenerji, selektorji, sodniki, tudi gledalci…

***Klinični pregledi***

* rutinski predsezonski pregledi zdravih športnikov so kot ideja odlični, in bi bili za odkrivanje nekaterih overuse poškodb izredno koristni, vendar je cena takšnih pregledov previsoka, da bi se izvajali
* takšen pregled bi moral vključiti status lokomotornega, kardiovaskularnega in dihalnega sistema kot tudi osnovne preiskave krvi

**PREPREČEVANJE POŠKODB GLEŽNJA**

**MEHANIZEM POŠKODBE IN DEJAVNIKI TVEGANJA**

* tipično nastajajo zaradi notranje rotacije in supinacije (inverzije) gležnja, ko se na nogo stopi v plantarni fleksiji kot je npr. pri teku ali doskoku na neravno površino
* v ekipnih športih je pogosto vzrok udarec v not. stran gležnja s strani drugega igralca
* notranji faktorji tveganja so prejšnje poškodbe gležna, nestabilnost zaradi ohlapnosti lateralnih vezi in slaba propriocepcija (ne ve kje ima stopalo)
* poškodbam so posebej nagnjeni začetniki s slabo športno tehniko
* zlasti je nevarna sprememba igralne površine (parket → trava)

**PREVENTIVNI UKREPI**

* taping
* *popravi nevromuskularni nadzor*
* *zadrži sklep v pravem položaja*
* opornice
* ***imajo isto funkcijo kot taping***

**PREVENTIVNA VADBA ZA GLEŽENJ**

* ***za vse športnike po poškodbi gležnja!***
* balance program na T-plošči upoštevajoč pravilo 10-5-10
* *10 minut – 5× na teden – 10 tednov*
* *v osnovnem položaju stojimo na eni nogi medtem ko drugo držimo v zraku z upognjenim kolenom do 90°*
* *roke na prsih, z gležnjem pa držimo ravnovesje, s čimer krepimo stabilizatorje gležnja. Čim manj uporabljamo druge sklepe*
* *kasneje dodamo mižanje in igre z žogo*

**PREPREČEVANJE POŠKODB KOLENA**

**MEHANIZEM POŠKODBE IN DEJAVNIKI TVEGANJA**

* kontaktni mehanizem *(trčenja, udarci…)*
* nekontaktni mehanizem *(nepravilen doskok, ko je koleno v ranljivem položaju)*

**PREVENTIVNI UKREPI**

* poškodbe ACL nastajajo najpogosteje pri doskoku in nenadnih spremembah smeri (varanje, dribling), zato je razumljivo, da so preventivne mere usmerjene v stabilizacijo teh gibov
* pri tem se uči športnike doskok oz. pristajanje na dveh nogah, kjer se sila enakomerno razporedi
* koristne so ortoze (opornice) in taping za pogačico

**PREVENTIVNA VADBA ZA KOLENO**

* vaje za ravnovesje
* *temelj te vaje je vzdrževanje kolen pred prsti na nogi*
* *vaja se dela na T-plošči ali Balance Systemu z rahlo upognjenimi koleni (30-50°)*
* *lahko se doda mižanje in žoga za stopnjevanje*
* *koristi se lahko tudi kot ogrevalna vaja*
* *na začetku: 3×/teden – 5 tednov – 10-15 minut*
* *kasneje: 1-2× na teden v tekmovalnem obdobju*

**PREPREČEVANJE NATEGA ZADNJE LOŽE**

**MEHANIZEM POŠKODBE IN DEJAVNIKI TVEGANJA**

* nateg zadnje lože stegna (delno natrganje ali ruptura) se običajno pojavi na miotendinoznem spoju
* hamstringi iztezajo kolk in flektirajo koleno
* poškodbe običajno nastanejo med šprintom, ko je koleno v skoraj polni ekstenziji, stopalo pa se dotakne tal in je ekscentrična obremenitev hamstringov največja
* poškodbe zadnje lože so najpogostejše pri nogometaših in šprinterjih
* pomemben dejavnik tveganja je slabo ogrevanje (zlasti v nogometu, ko zamenjava nenadoma vstopi v igro zaradi poškodbe drugega igralca)
* poleg tega so pomembni premajhen ROM in slaba moč oz. porušeno ravnovesje med kvadricepsom in hamstringi

**PREVENTIVNI UKREPI**

* ogrevalne vaje
* trening fleksibilnosti
* trening moči