

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 trenajzne 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 položaju
- 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 kolonom 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 koloni (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