

Zranění ve sportu - rehabilitace, prevence, regenerace

Mgr. Kateřina Kašná

Nejčastější zranění v mužském fotbale

natažení

podvrtnutí

pohmoždění

zlomeniny

hamstringy

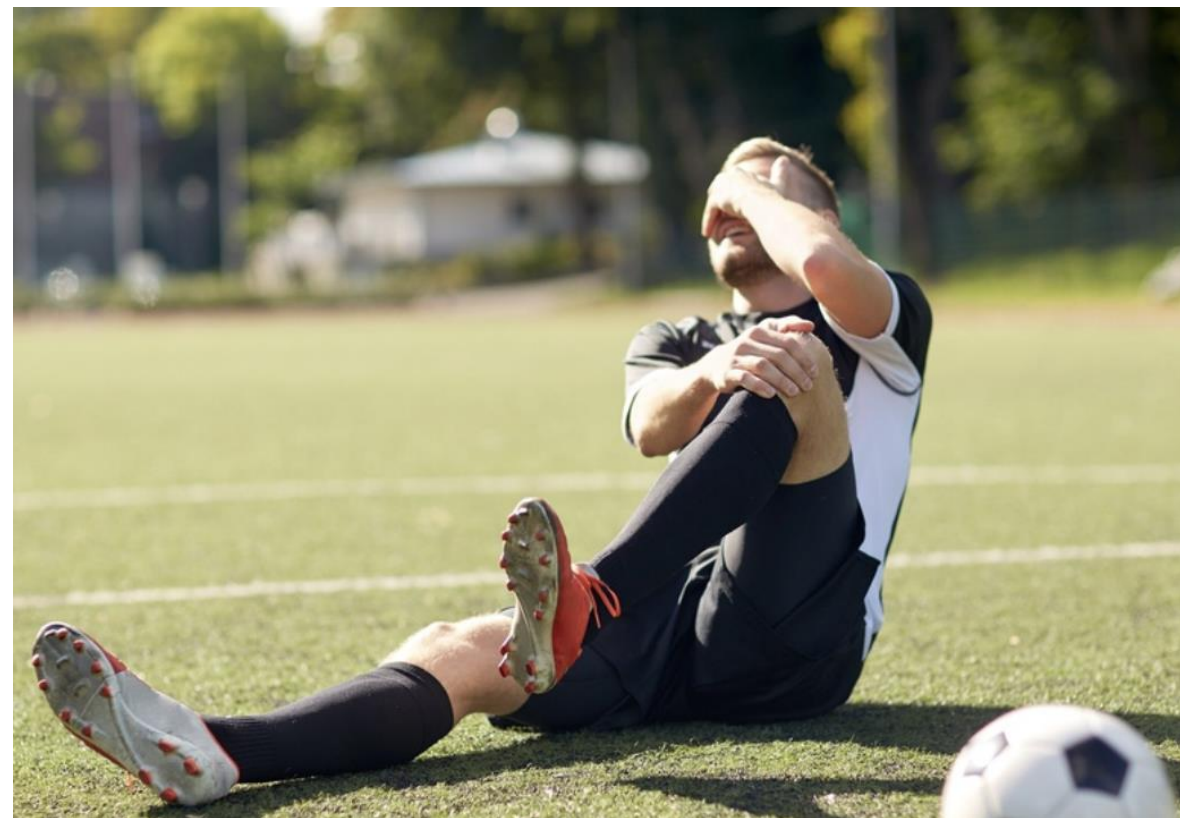
třísla

quadriceps

koleno

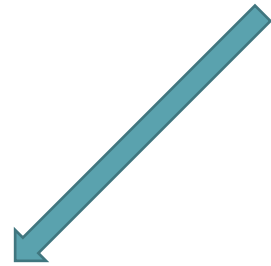
kotník

bederní páteř

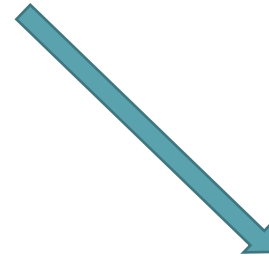


Rehabilitace

diagnostika

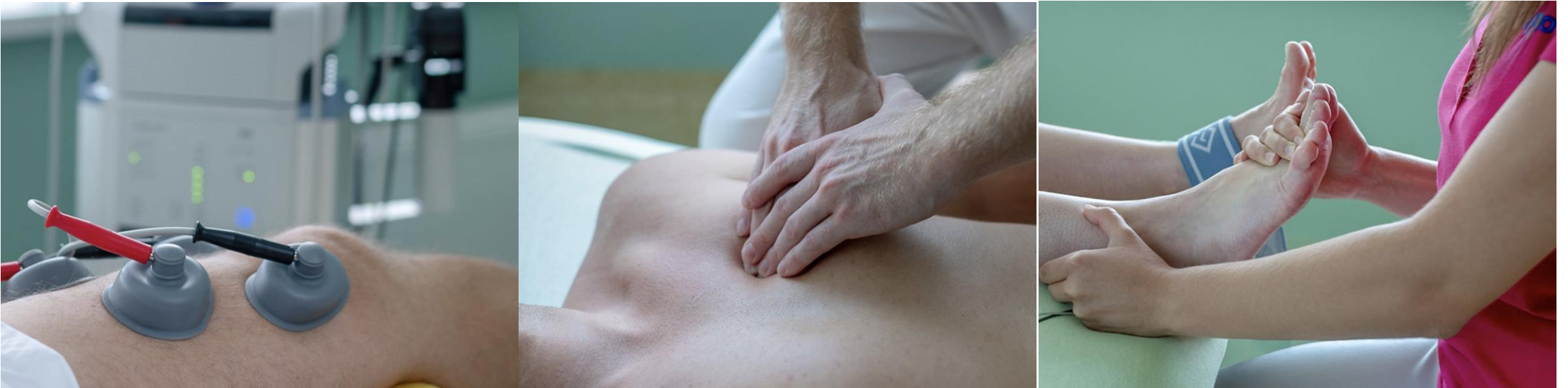


konzervativní



operační řešení

- RICE (rest, ice, compress, elevation)
- fyzikální terapie
- farmakoterapie
- měkké a mobilizační techniky
- aktivní cvičení postižené části



- cvičení nepostižených částí
- postupné zatěžování – mobilita, stabilita, síla...
- zatížení na hřišti
- návrat do hry – plná kondice



kritériově řízená rhb x časově řízená rhb

**Nesprávný léčebný postup → pozdější
návrat do hry, opětovné zranění**

Sportovec x Běžná populace

- klidový režim 1–3 dny → cvičení nepostižených částí
- 5–6 týdnů hojení měkké tkáně
- chronický/akutní pacient
- čas
- riziko opětovného zranění
- nesprávný léčebný postup
- vyšší tolerance pro bolest



Rizikové faktory vzniku úrazu

Vnitřní faktory

- věk
- pohlaví
- předchozí zranění
- tělesná konstituce/anatomie
- genetika
- dominance končetiny
- flexibilita
- síla
- špatný psychický stav sportovce – stres

Vnější faktory

- tréninkový plán – tréninkové kempy, začátek sezóny
- počasí
- stav hrací plochy
- vybavení hráče (chrániče atd.)
- pravidla hry a fauly (až 50 % zranění během utkání)



Hlavní rizikový faktor pro výskyt sportovních zranění u adolescentů není slabý střed těla, nestabilní lopatka ani plochá klenba.

Je to současné navýšení tréninkové zátěže a snížení délky spánku.

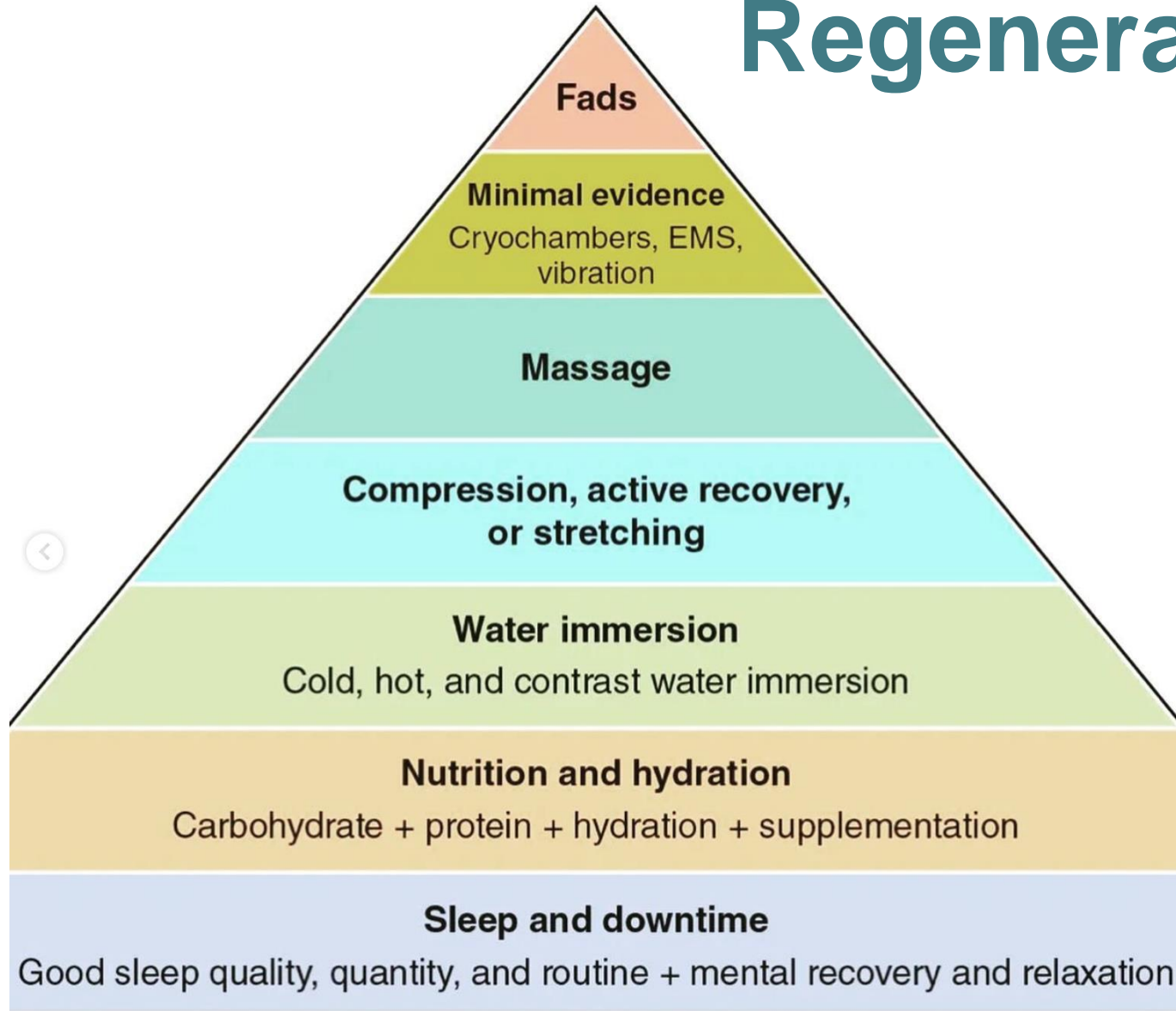
Prevence vzniku zranění

- rozcvičení – kondiční trenér/fyzioterapeut
- kompenzační cvičení – mobilita/stabilita, silový trénink 2–3x týdně, jednostranná zátěž
- balanční cvičení – na zemi, balanční pomůcky
- posílení HSSP
- mezioborová spolupráce
- preventivní prohlídky u lékaře
- strava a pitný režim
- trénink psychologických schopností



Prevence zranění nemůže být nikdy zcela efektivní, protože se na výskytu zranění podílejí i faktory, které nejsme schopni ovlivnit.

Regenerace



- dechová cvičení (snížení stresové odpovědi)
- manuální techniky (foam rolling, theragun, blades...)
- tejpování
- infračervené světlo
- kompresní lymfodrenážní návleky

Image from NSCA's Essentials of Sport Science

**Regenerace může zvýšit intenzitu
tréninkového procesu až o 15 %.**

Prostor pro dotazy...

Děkuji za pozornost