

"Dinamička ravnoteža i agilnost kao prediktori ozljeda donjih udova kod nogometaša"

Dragan Mijatović, mag.fiziot., NK „Široki Brijeg”, mob. 063/311-273, Alen Brekalo, dr.med., Dom Zdravlja Široki Brijeg, mob. 0637652-202, Mate Brekalo, dr.sc., mob. 063/418-008 i Ivan Kvesić doc.dr.sc., mob. 063/479-799, Fakultet prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti Mostar

Uvod

U svijetu športa gdje brzina oporavka znači mnogo traže se načini kako se prije svega učestalost nekontaktnih ozljeda može smanjiti na najmanju moguću mjeru. Klubovi izdvajaju mnogo novca za plaćanje igrača tako da ozlijeđen igrač košta a ne doprinosi stvaranju rezultata. Upravo zbog toga mnogi se okreću prevenciji te iznalaze nove načine kako predvidjeti određeni problem, odnosno, poduzimaju određene mjere da do ozljede niti ne dođe. Kako bi se određene stvari mogle spriječiti bitno je znati početno stanje, dakle, uvidjeti da li u samome početku postoje određeni čimbenici koji nam ukazuju na postojanje disbalansa koji može rezultirati nastankom ozljede. Traumatske i ozljede poradi sindroma prenaprezanja donjih udova su česte i, nažalost, predviđanje ozljeda je složeno i ima više čimbenika (1,2). Istraživači su procijenili da su 50% do 80% ozljeda posljedica sindroma prenaprezanja te zahvaćaju donje udove (1,2,3). Brzina promjene smjera, agilnost, bitna je atletska sposobnost u mnogim športovima. Poboljšanje brzine, snage i ravnoteže treba rezultirati poboljšanjem agilnosti (4). Poboljšanje agilnosti trebalo bi rezultirati smanjenjem povreda.

Materijali i metode

- Izrada upitnika (upitnik sa pitanjima vezanim za prethodne ozljede, kontaktne ili nekontaktno, trenutačne simptome donjih udova, uporabu steznika ili tape trake itd.)
 - Video prikaz izvođenja predviđenih testiranja
 - Antropološke mjere: težina, visina, dužina nogu, mjerenje postotka masti.
 - Test za ravnotežu „Y“. Testirati će se pokretljivost kroz 3 probna i 3 važeća mjerenja donjih udova u anteriornom, posteromedialnom, i posterolateralnom smjeru (5,6).
 - Test "Sjedni i dosegni" uobičajeni je test za fleksibilnost mišića donjeg dijela leđa i stražnje lože a sada se široko koristi kao opći test fleksibilnosti.
 - Test maksimalnog raskoraka u sjedećem položaju
 - Testovi agilnosti (Arrow-head test, test reaktivne (S_RAG) i test ne-reaktivne agilnosti (S_CODS))
 - Testovi eksplozivne snage (test skoka u vis i test skoka u dalj)
- Od tvoriva koristiti će se set za test ravnoteže „Y“, kutija za test „Sjedni i dosegni“, vaga sa visinomjerom, centimetarska traka za mjerenje dužine udova, Brower timing system za Gacon test, Just jump system i Elan sag za testove eksplozivne snage, testovi CODS i RAG za agilnost (4).

Citirana literatura

1. Almeida SA, Williams KM, Shaffer RA, Brodine SK: Epidemiological patterns of musculoskeletal injuries and physical training. *Med Sci Sports Exerc.* 1999;31:1176–82.
2. Jones BH, Cowan DN, Tomlinson JP, Robinson JR, Polly DW, Frykman PN: Epidemiology of injuries associated with physical training among young men in the army. *Med Sci Sports Exerc.* 1993;25:197–203
3. van Mechelen W: Running injuries. A review of the epidemiological literature. *Sports Med.* 1992; 14:320–35.
4. Sekulic D, Spasic M, Mirkov D, Cavar M, Sattler T. Gender-Specific Influences of Balance, Speed, and Power on Agility Performance. *Journal Of Strength And Conditioning Research.* 2013;27(3):802-811.
5. Robinson RH, Gribble PA: Support for a reduction in the number of trials needed for the star excursion balance test. *Arch Phys Med Rehabil.* 2008;89:364–70.
6. Gribble PA, Hertel J, Plisky P: Using the Star Excursion Balance Test to assess dynamic postural-control deficits and outcomes in lower extremity injury: a literature and systematic review. *J Athl Train.* 2012;47:339–57.