

Povratak sportu nakon ozljeda mišićno-koštanog sustava

Doc.dr.sc. Mirela Vučković
Fakultet zdravstvenih studija
Katedra za fizioterapiju



Sport i zdravlje djece

- ↑ broja djece
- Širenje spoznaje o dobrobiti TA
- Viši stupanj zdravlja
- Eksplozija mladih sportaša, ↑ ozljeda
- Odnos M:Ž
- Odnos razvoja i sportske aktivnosti

Mladi i sport-rizici

Nelinearnost u
rastu

Nerazvijena
koordinacija,
motoričke vještine i
percepcija

Zrelost/nezrelost

Jedinstveni
odgovori na ozljedu



REHABILITACIJA

ponovno uspostavljanje ranijeg stanja

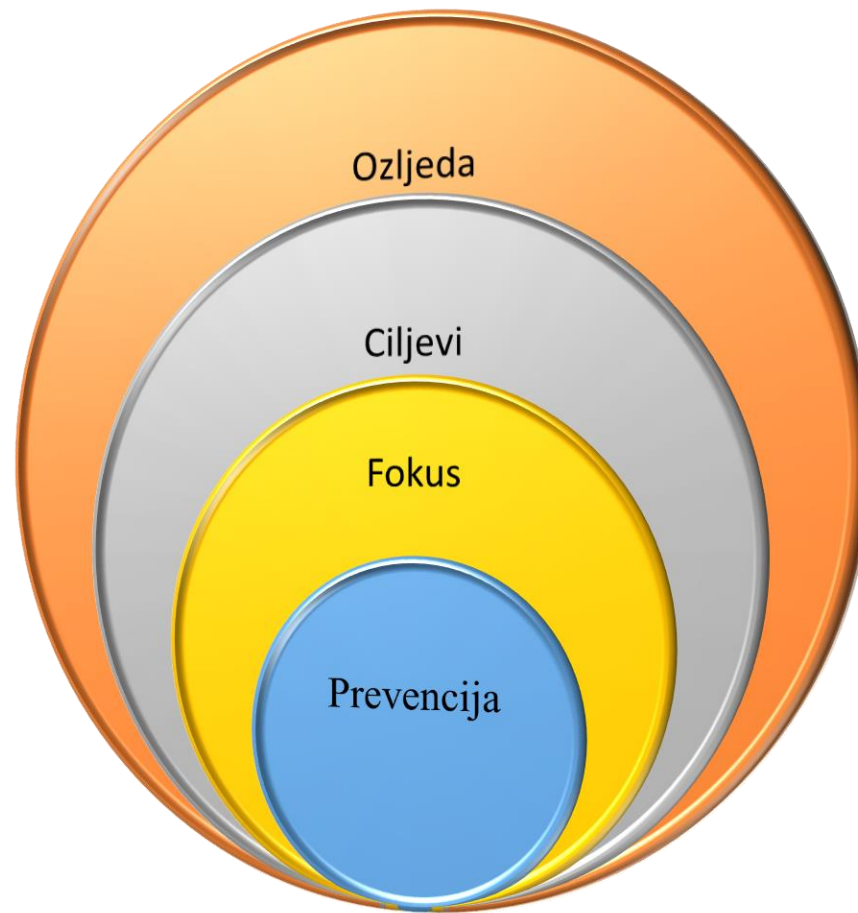
postupak osposobljavanja za što normalniji život i rad osoba kojima je sposobnost smanjena zbog bolesti, ozljede ili prirođene mane

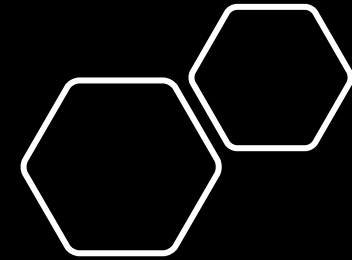
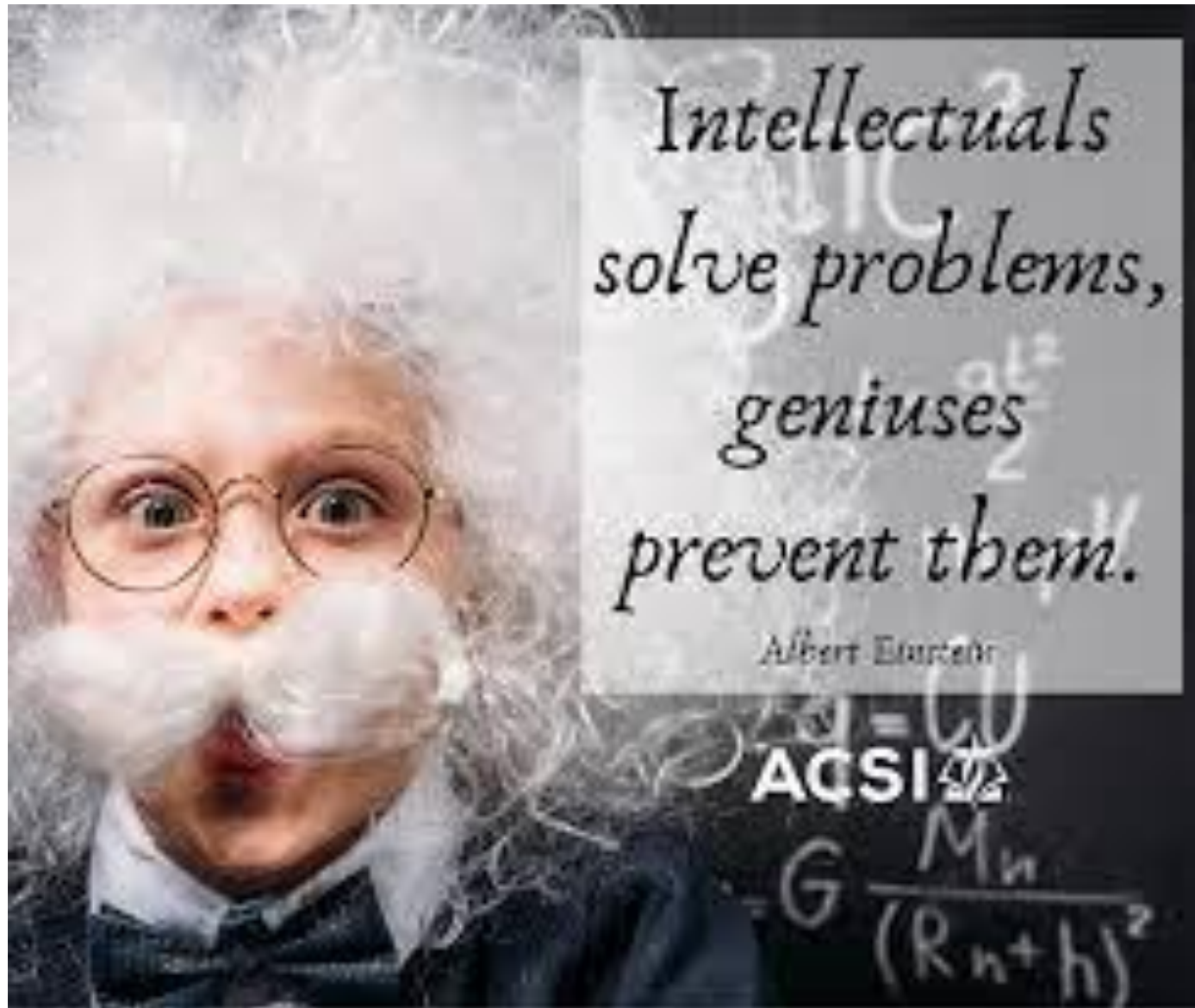
MR je skup preventivnih i terapijskih mjera usmjerenih na maksimalno moguće i brzo obnavljanje onih sposobnosti pacijenta koje su izgubljene kao posljedica bolesti

MR igra vrlo važnu ulogu- različit spektar

MR potrebna je kako bi osoba koja se oporavlja vratila svoju mišićnu snagu, kao i spriječila pojavu komplikacija

Sportska rehabilitacija



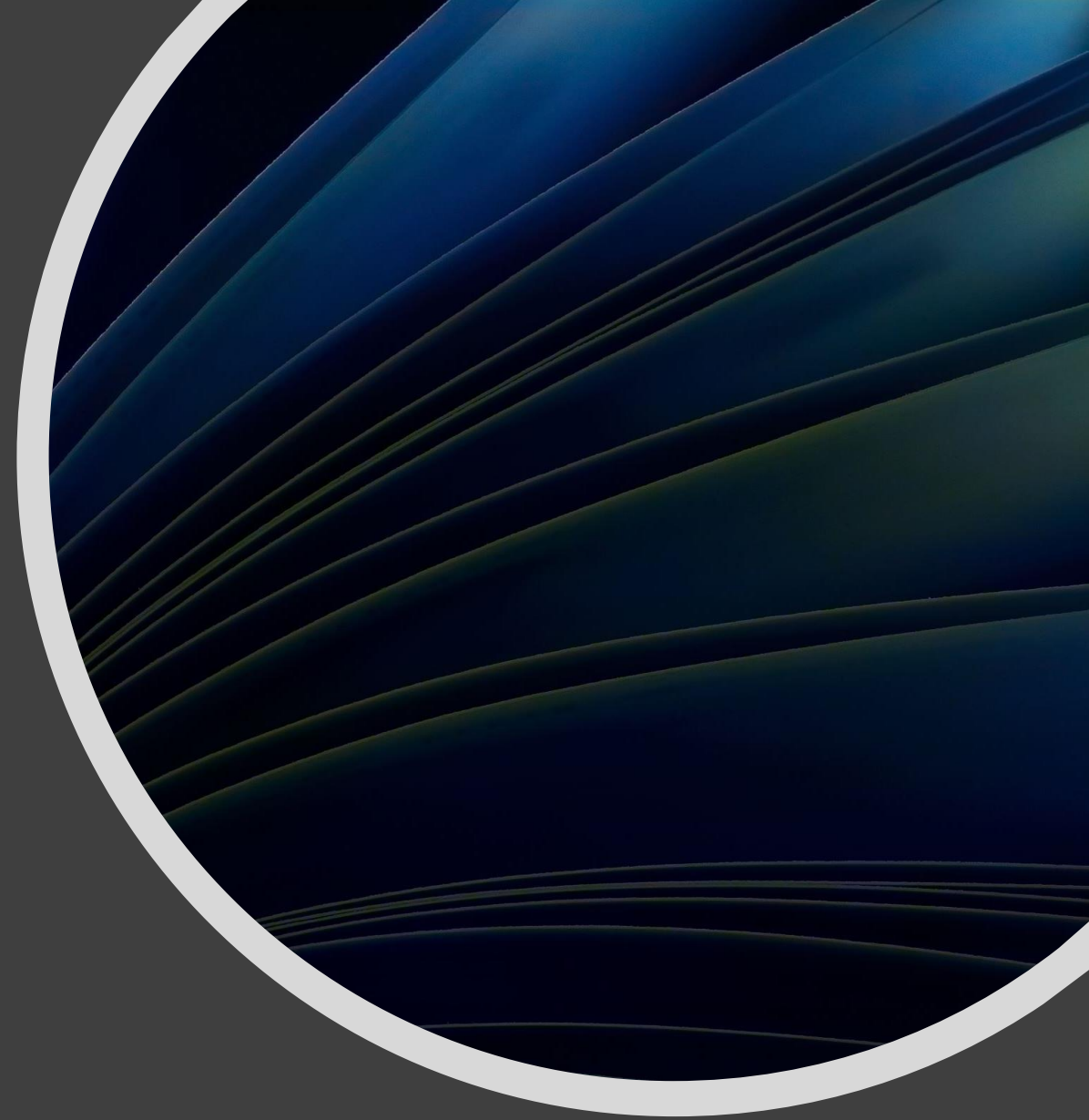


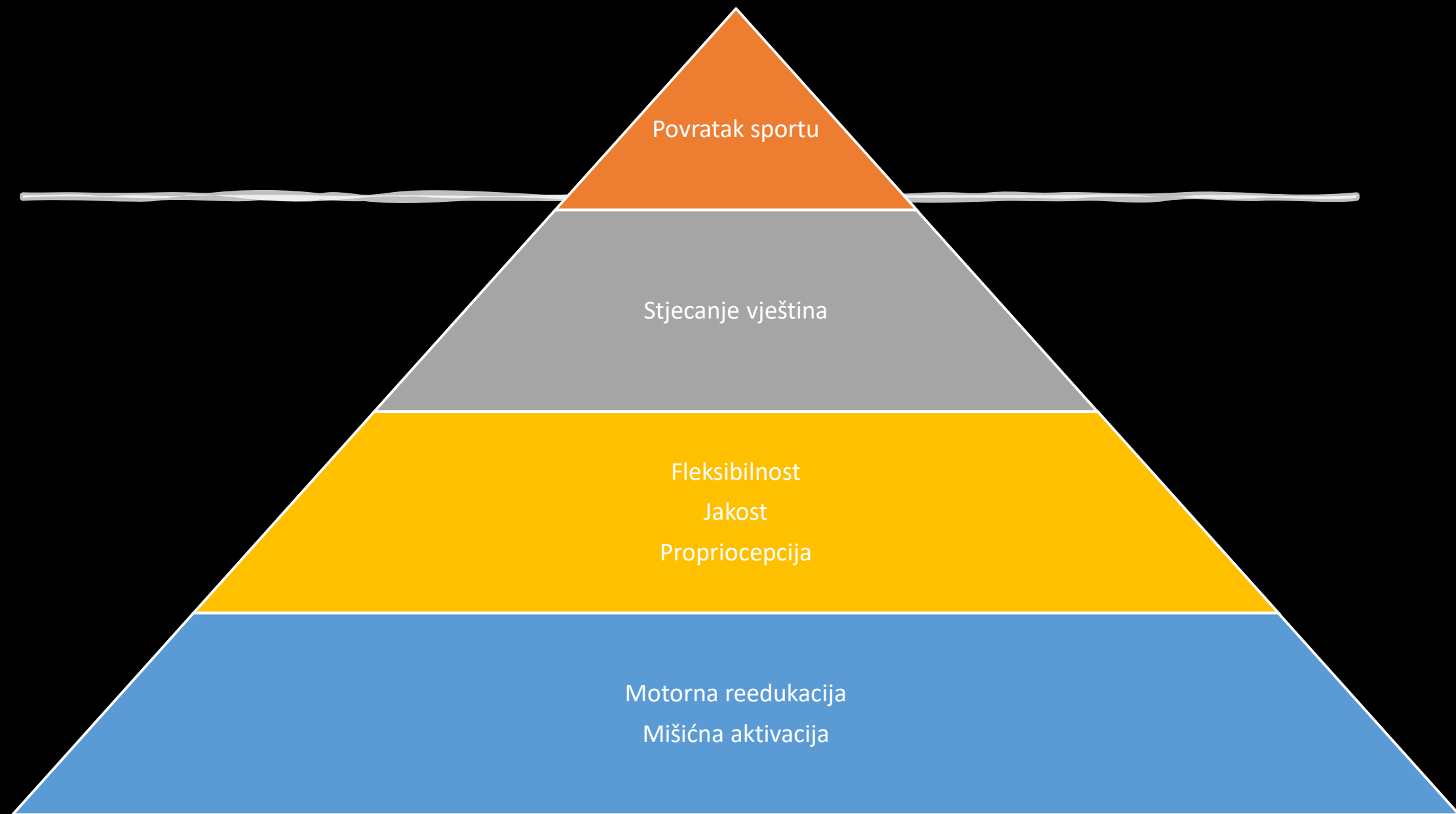


Proces rehabilitacije

Rani početak rhb do oporavka

- Uklanjanje boli
- Rano hodanje
- Funkcionalno napredovanje-stalno ocjenjivanje napredovanja
- Postizanje cilja liječenja
- Specifična prilagodba postavljenom zadatku
- Brzo postizanje kondicije
- Zdravlje sportaša je najvažnije





Komponente vježbi u rehabilitaciji

Kondicioniranje
organizma

Kardiovaskularni
fitnes

Fleksibilnost

Propriocepcija

Funkcionalne
vježbe

Sportske
vještine

Hidroterapija

Korekcija
biomehaničkih
abnormalnosti

Patelarna tendinopatija

- Skakačko koljeno
- Prednja koljenska bol
- Patelarni apicitis
- Enthesitis apicis patele

Morbus Osgood-Schlatter

Bolno osjetljivo izbočenje, ponekad i otekline, na hvatištu m. kvadricepsa

Koštane mikrotraume- ne srazmjer u rastu

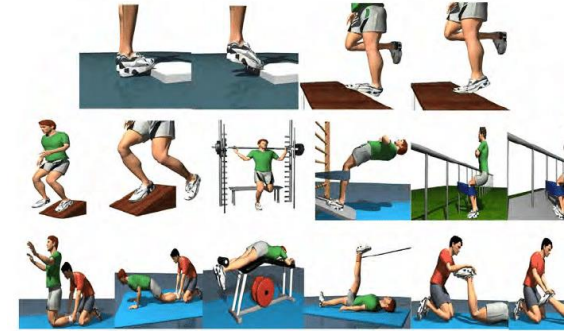
Patelarna tendinopatija

Tendinopatija je pojam za promjene u tetivama koje se klinički očituju sa bolovima i disfunkcijom

Subjektivno pacijenti navode bol u prednjem dijelu koljena koja se povećava sa tjelesnom aktivnosti ili prolongiranom fleksijom u koljenu

Osnovni simptom koji se povezuje sa patelarnim tendinitisom je bol, potom slabost prvenstveno ekscentrične komponente jakosti koji vode do promjena u aktivnostima

Nije moguća predikcija rehabilitacije



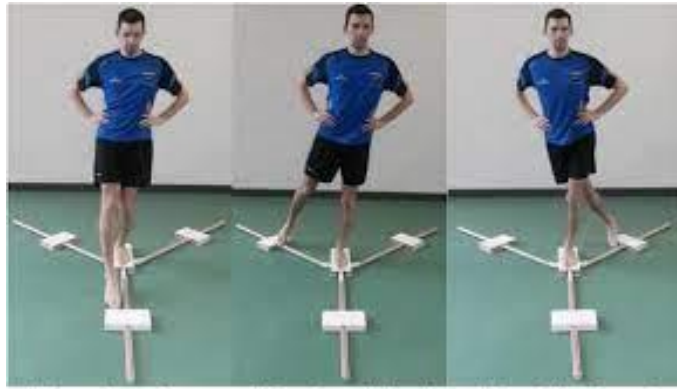
Ekscentrična kontrakcija



Istezanje



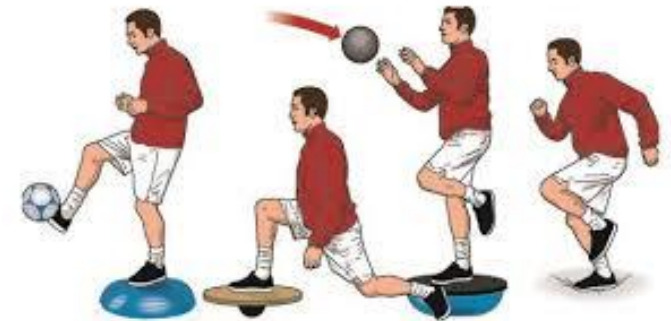


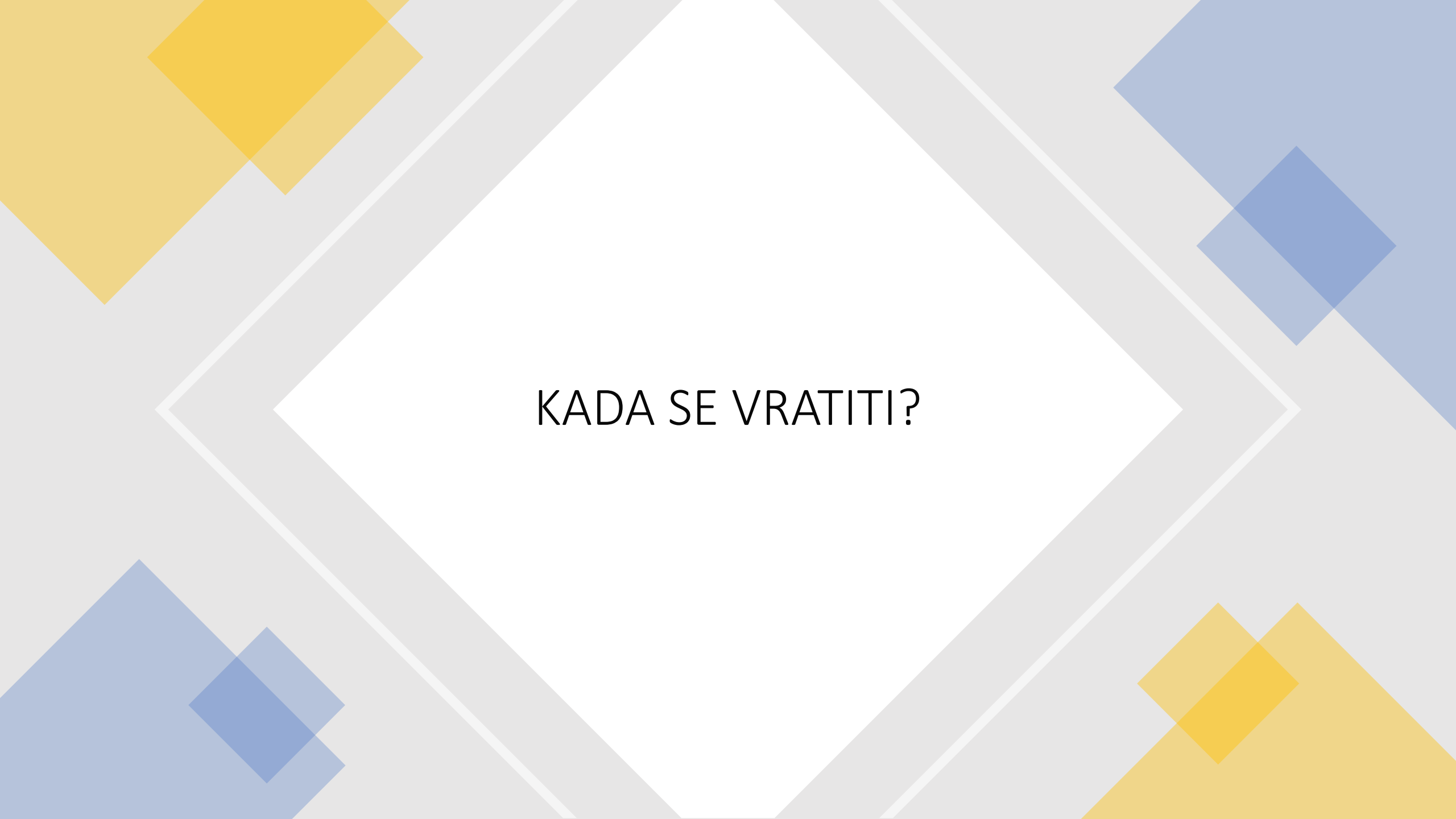


A: Anterior reach

B: Posteriomedial reach

C: Posteriolateral reach





KADA SE VRATITI?



HVALA NA PAŽNJI!