

ΤΑΧΥΤΕΡΗ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΘΛΑΣΕΙΣ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

Αμπαδιωτάκη ΜΜ¹, Κόμαρη Χ¹, Πάλλης Δ¹, Τσιβελέκας Κ¹, Νικολακάκος Π¹, Αμπαδιωτάκης Ε², Παπαδάκης Σ¹

¹ Β' Ορθοπαιδική κλινική ΓΝΑ ΚΑΤ, ² ΤΕΦΑΑ, ΑΠΘ

Εισαγωγή

- Αίτια: ανεπαρκής προετοιμασία, κακός εξοπλισμός, κόπωση, ψυχολογική κατάσταση, ανισορροπία τετρακέφαλου και οπίσθιων μηριαίων.
- Συμβαίνουν στο τέλος της προπόνησης ή του αγώνα λόγω της κόπωσης των αθλητών.
- Ποσοστό υποτροπής 48%
- Κριτήρια επιστροφής: μυϊκή ισχύς ισότιμη άμφω, έλλειμμα <10% στις ισοκινητικές μετρήσεις, λόγος οπίσθιων μηριαίων και τετρακεφάλου 60%, χωρίς έκλυση άλγους κατά τις δραστηριότητες.



- Οι οπίσθιοι μηριαίοι τραυματίζονται συχνότερα κατά τη διάρκεια του τρεξίματος υψηλής έντασης και πιο συγκεκριμένα κατά την τελευταία φάση της αιώρησης

Τραυματισμός	Απόλυτη συχνότητα	Ποσοστό (%)
Κανένας τραυματισμός	1	3.0%
Θλάσεις	14	43.8%
Μυϊκοί τραυματισμοί	11	34.4%
Διαστρέμματα	3	9.4%
Σοβαροί τραυματισμοί	3	9.4%

- Σχετικά με την προθέρμανση, 9 προπονητές δήλωσαν πως η διάρκεια είναι 15-20 λεπτά, 17 δήλωσαν 20-25 λεπτά και 6 δήλωσαν 25 - 30 λεπτά, συχνότητες που αντιστοιχούν σε ποσοστά 28.1%, 53.1% και 18.8%, αντίστοιχα. Για την αποθεραπεία 28 προπονητές (87.5%) δήλωσαν πως αυτή διαρκεί 5-10 λεπτά, ενώ 4 (12.5%) δήλωσαν πως διαρκεί 10 – 15 λεπτά.

Άσκηση	Απόλυτη συχνότητα	Ποσοστό (%)
Άσκησης με μπάλα		
Όχι	20	62.5%
Ναι	12	37.5%
Δρομικές ασκήσεις		
Όχι	19	59.4%
Ναι	13	40.6%
Διατάσεις		
Όχι	20	62.5%
Ναι	12	37.5%
Συναρμολογία		
Όχι	25	78.1%
Ναι	7	21.9%
Ενεργητικές ασκήσεις		
Όχι	26	81.3%
Ναι	6	18.8%

	Απόλυτη συχνότητα	Ποσοστό (%)
Ηλικια ομάδες		
Κ18	6	18.8%
19-24	9	28.1%
25-29	14	43.8%
30-34	3	9.4%
Συχνότητα προπονήσεων (προπονήσεις/εβδομάδα)		
2	1	3.1%
3	16	50.0%
4	14	43.8%
5	1	3.1%
Συχνότητα εργάσιμου		
1 την εβδομάδα	24	75.0%
1-2 την εβδομάδα	8	25.0%

- Όλοι οι προπονητές απάντησαν ότι ο χρόνος που απαιτήθηκε ήταν οι 3 εβδομάδες. Επίσης, χώρισαν το χρόνο αυτό σε 3 φάσεις (1η φάση, 2η φάση, 3η φάση).

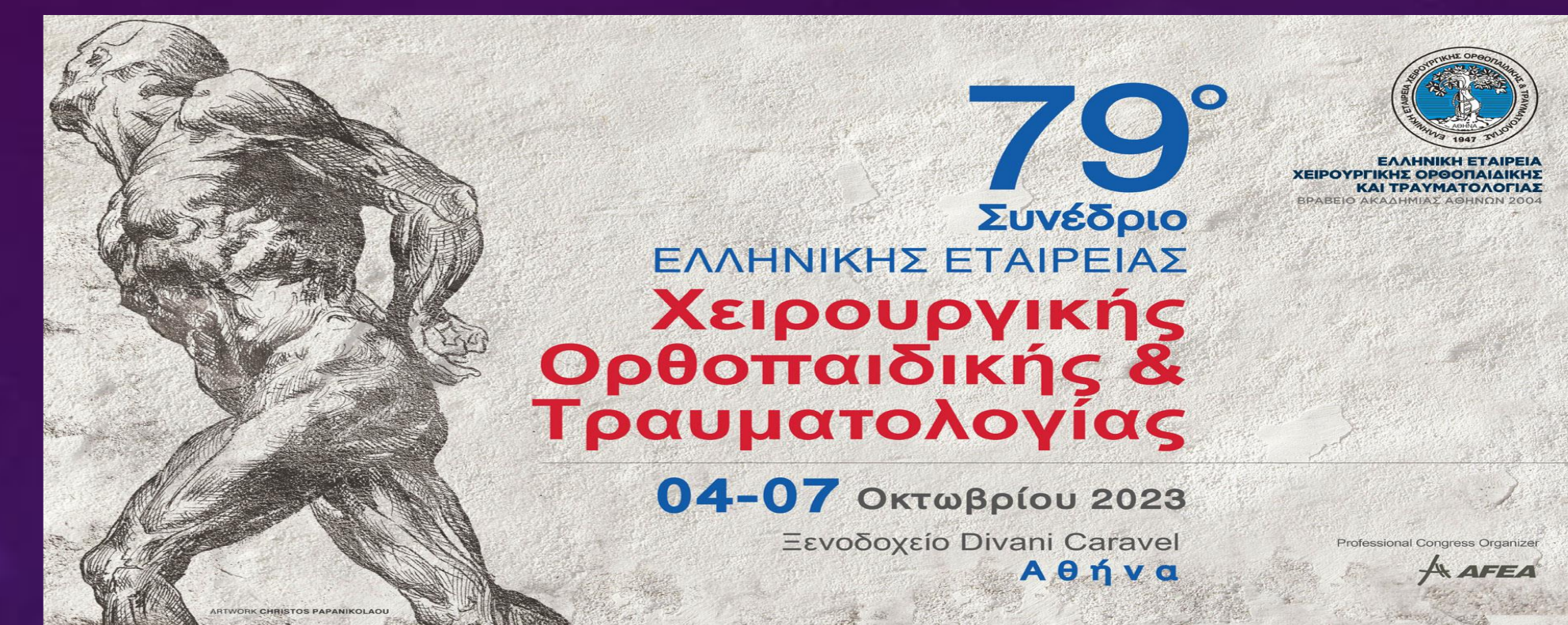
1 ^η φάση	2 ^η φάση	3 ^η φάση
Ισομετρικές ασκήσεις	Back extensions	Single leg deadlifts
Σταθεροποίησης κορμού	Sled push	Nordic curls
Ποσοστό: 87%	Vertical jumps	Hill running
	Ποσοστό: 78%	Ποσοστό: 68%

- Σύμφωνα με τους προπονητές που απάντησαν το μοναδικό κριτήριο ώστε ο ποδοσφαιριστής να περνά από το πρώτο στάδιο αποκατάστασης, στο δεύτερο και στο τρίτο ήταν να εκτελεί τις ασκήσεις της κάθε φάσης χωρίς συμπτωματολογία.

1 ^η φάση	2 ^η φάση	3 ^η φάση	4 ^η φάση
αποκατάσταση	αποκατάσταση	Επιστροφή στην ενεργό δράση	Επιστροφή στην ενεργό δράση μετά την 4 ^η εβδομάδα.
		Ποσοστό: 81%	Ποσοστό: 19%

Συζήτηση

- 9 στις 10 ομάδες θα έχουν κάποια περίπτωση τραυματισμού καθ' όλη τη διάρκεια της χρονιάς.
- Η αποκατάσταση θα πρέπει να ξεκινά αμέσως μετά τον τραυματισμό ταυτόχρονα με τις κατάλληλες θεραπευτικές μεθόδους.
- Στόχος της αποκατάστασης του αθλητή θα πρέπει να είναι η επιστροφή του στις αγωνιστικές υποχρεώσεις στην ίδια κατάσταση προ-τραυματισμού σε όσο το δυνατόν μικρότερο χρονικό διάστημα.
- Ο αθλητής ξεκινά ήπιες διατάσεις με το βάρος του σώματός του μετά την 3η -4ημέρα
- Ασκήσεις με λάστιχα αντίστασης από όρθια και εδραία θέση μετά τη δεύτερη εβδομάδα του τραυματισμού
- Ασκήσεις σύγκεντρης και έκκεντρης ενεργοποίησης των οπίσθιων μηριαίων μετά την τρίτη εβδομάδα όπως και ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας του τραυματισμένου μέλους



Συμπεράσματα

- Η εμφάνιση τραυματισμών οπισθίων μηριαίων στις ποδοσφαιρικές ομάδες είναι ένα αρκετά συχνό φαινόμενο το οποίο καλούνται να διαχειριστούν οι προπονητές και οι αθλητές.
- Η ετερογένεια στα συστατικά της προθέρμανσης που ακολουθούν οι προπονητές δείχνει τόσο τις διαφορετικές αντιλήψεις μεταξύ των προπονητών στο θέμα της προθέρμανσης των αθλητών ποδοσφαίρου, αλλά ενδεχομένως να αντανακλά και την σύγχυση γνώσεων των προπονητών.