Kas vigastusi on võimalik ennetada??

Mati Arend, MSc

füsioterapeut

TÜ Kliinikum Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik;

Spordivigastuste Ennetamise ja Uuringute Keskus;

TÜ doktorant;

Milliseid vigastusi sõudmises esineb?

Seljavalu tõttu üksinda treeninud Raja: päris mustad päevad olid

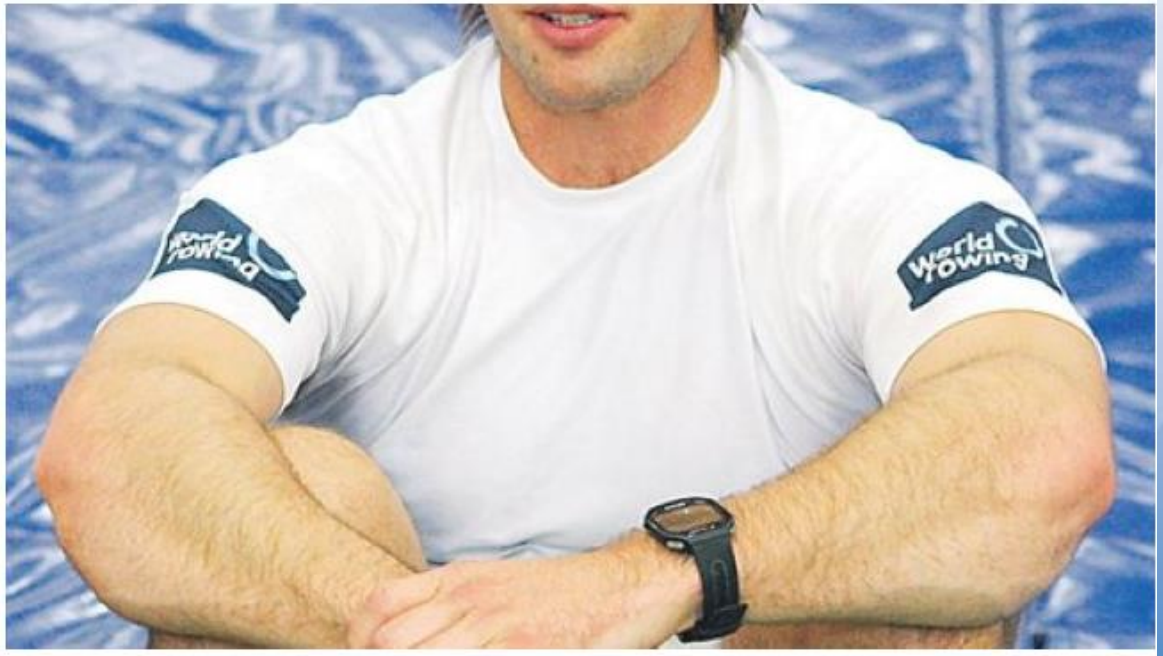
Andrus Nilk
24.07.2016 22:09
Rubriik: Sõudmine

Sõudmise Eesti meistrivõistlustel Pärnus
Allar Raja, Tõnu Endrekson, Kaspar Taims
tegi meistrivõistlustel mitu starti. Kindel
arvestust kaheksapaatide finaalis.

SPORT | SPORT | SÕUDMINE

Andrei Jämsä selg paraneb (0)

Ville Arike, 18. juuli 2012, 06:54 | JAGA LUGU! | LISA TVIIT | Prindi



Olümpiale sõitvas Eesti neljapaadis oli eile pärast ärevaid päevi taas rõõmsam meeleolu, sest seljavalu küüsis olnud Andrei Jämsä võttis taas aerud kätte ja sai trenni tehtud küll.

Table 1 Summary of prospective and retrospective studies examining injury in rowers

Authors	Type of study	Sample size	Participants	Most common injury site	Factors associated with injury onset
Deveraux and Lachman[5]	Prospective survey of clinic attendance, 2 years	1186	Recreational athletes	Lumbar spine (2.4% of total)	Not measured
Budgett and Fuller[2]	Retrospective survey of all injuries, 1 year.	69	International male rowers	Lumbar spine (51%)	Weight training
Reid *et al*[7]	Retrospective survey of clinic attendance, 4 yrs	275	International female rowers	Lumbar spine (25%)	Time of year and weight training
Boland and Hosea[3]	Retrospective survey of all injuries, 3 years.	180	College male rowers	Knee (25%)	Not measured
Edgar[10]	Retrospective survey of clinic attendance, 5 weeks	44	International junior rowers	Lumbar spine (30% of total)	Not reported
Coburn and Wajswelner[8]	Retrospective survey of clinic attendance, 1 yr	54	Elite rowers	Lumbar spine (45% of total)	Weight training
Hickey *et al*[9]	Retrospective survey of clinic attendance, 10 yrs	172	Elite rowers	Chest (22.6%) female, Lumbar spine (25%) male	Time of year
Parkkari *et al*[6]	Prospective survey of all injuries, 1 year	3363	General population	Not reported	Not reported
Smoljanovic *et al*[4]	Retrospective survey of all injuries, 1 year	398	International junior rowers	Lumbar spine (32.3%)	More than 7 training sessions/week
Wilson *et al*[11]	Prospective study of all injuries, 1 year	20	International male and female rowers	Lumbar spine (31.8% of total)	Ergometer training load.
Winzen *et al*[12]	Retrospective survey of all injuries, 1 year	67	Elite male and female rowers	Lumbar spine (50% of interviewees)	Not reported (reported as 'overuse')

Alaseljavalud

- Alaseljavalu esineb/tekib rohkem talvel võrrelduna kevade või suvega.
- >30min sõudeergomeetril treenimist seostatakse suurema alaseljavalu tekkimisega.

McGregor et al., 2005

Sõudmine

- Treeningud keskmiselt 1,5h, tempo ca 20 tõmmet/minutis
- ~2000 tõmmet ühes treeningus=2000 tõmmet jõuga 300-500N
- 2 trenni päevas=8000 randme pööret ja selja painutust/sirutust seljast päevas

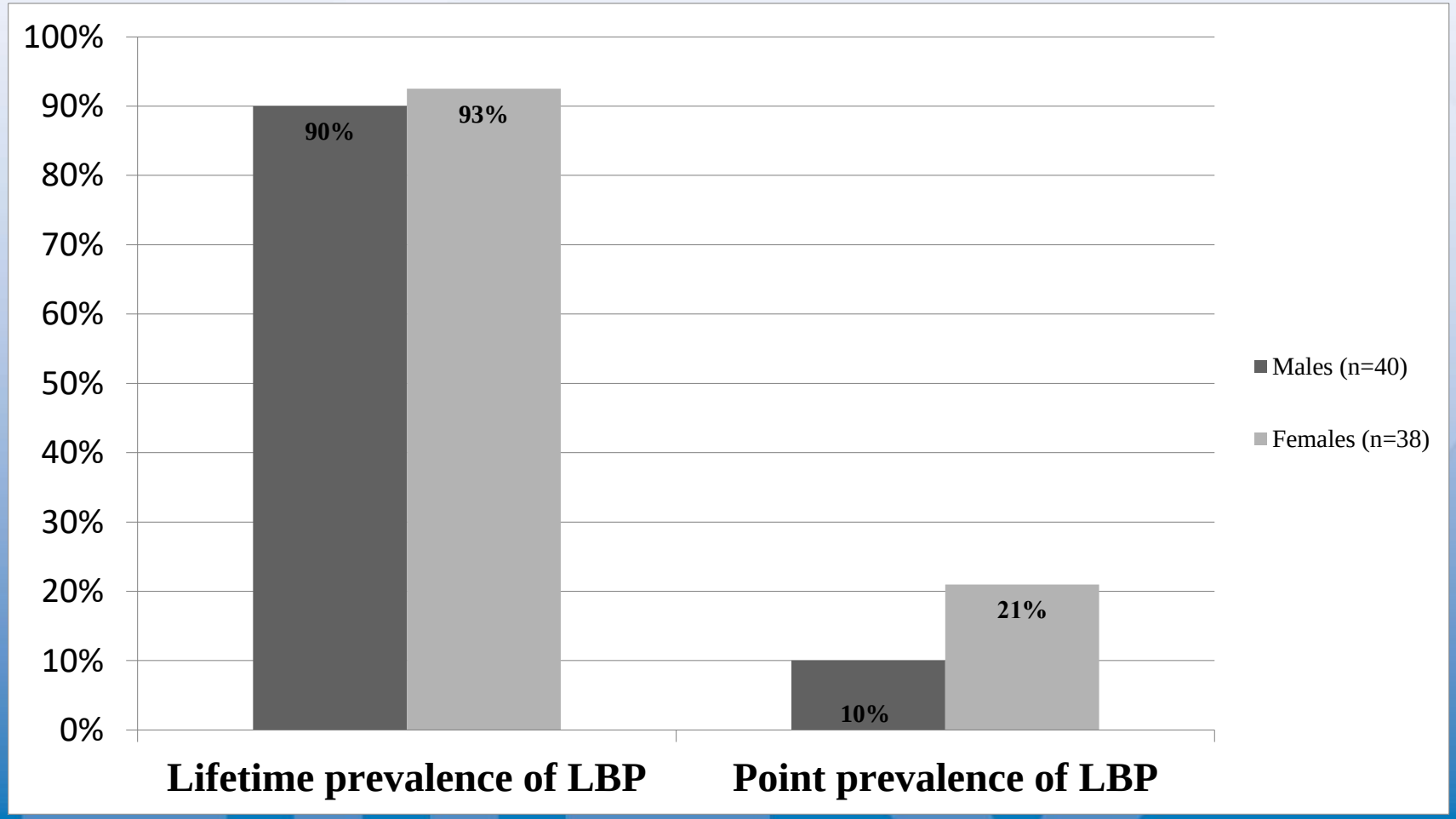
HPC

Spordivigastuste Ennetamise ja Uuringute Keskus

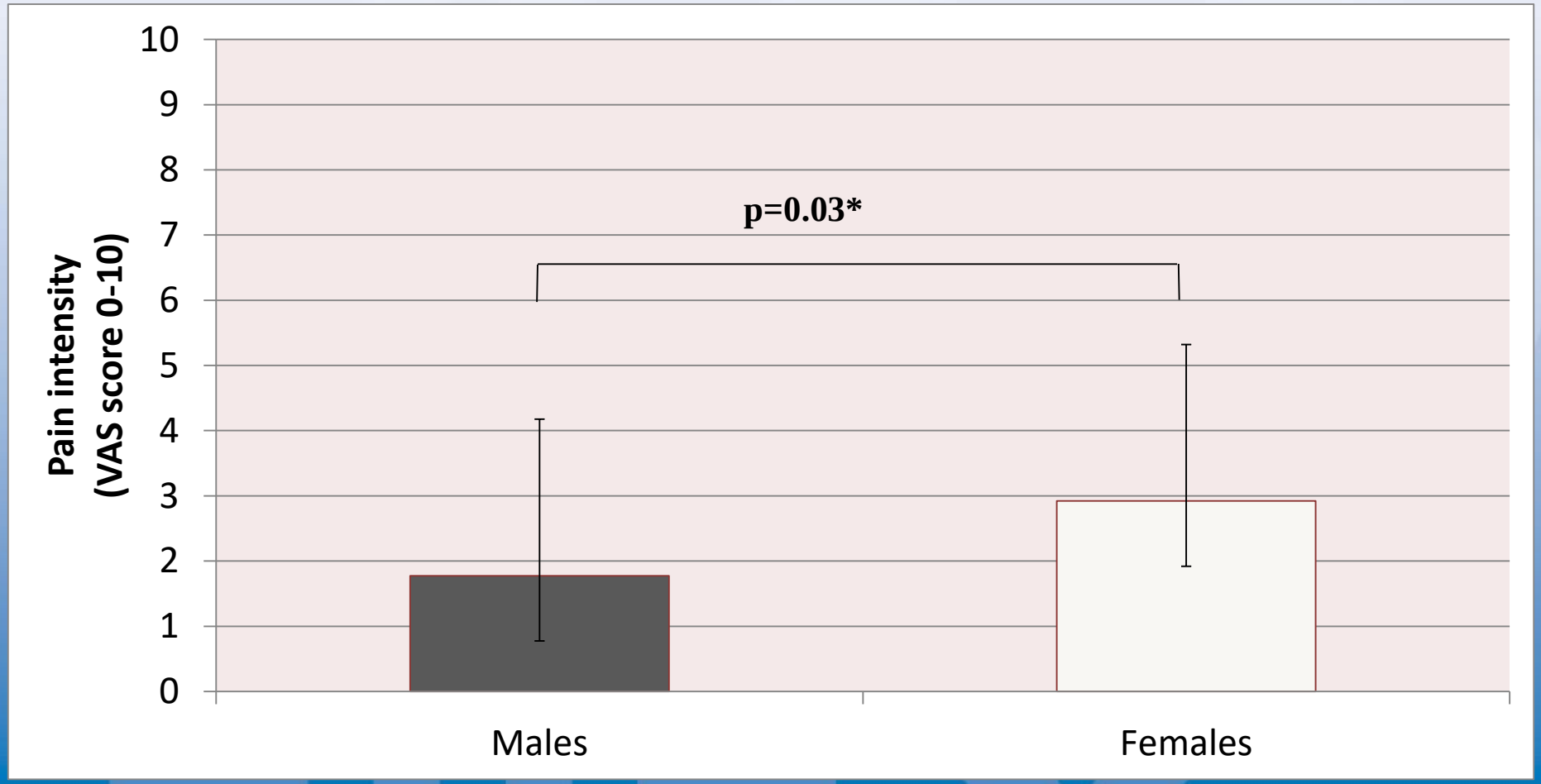
TARTU ÜLIKOOL · UNIVERSITAS TARTUENSIS · 1632

Sõudjate alaseljavalu küsitlus (n=78)

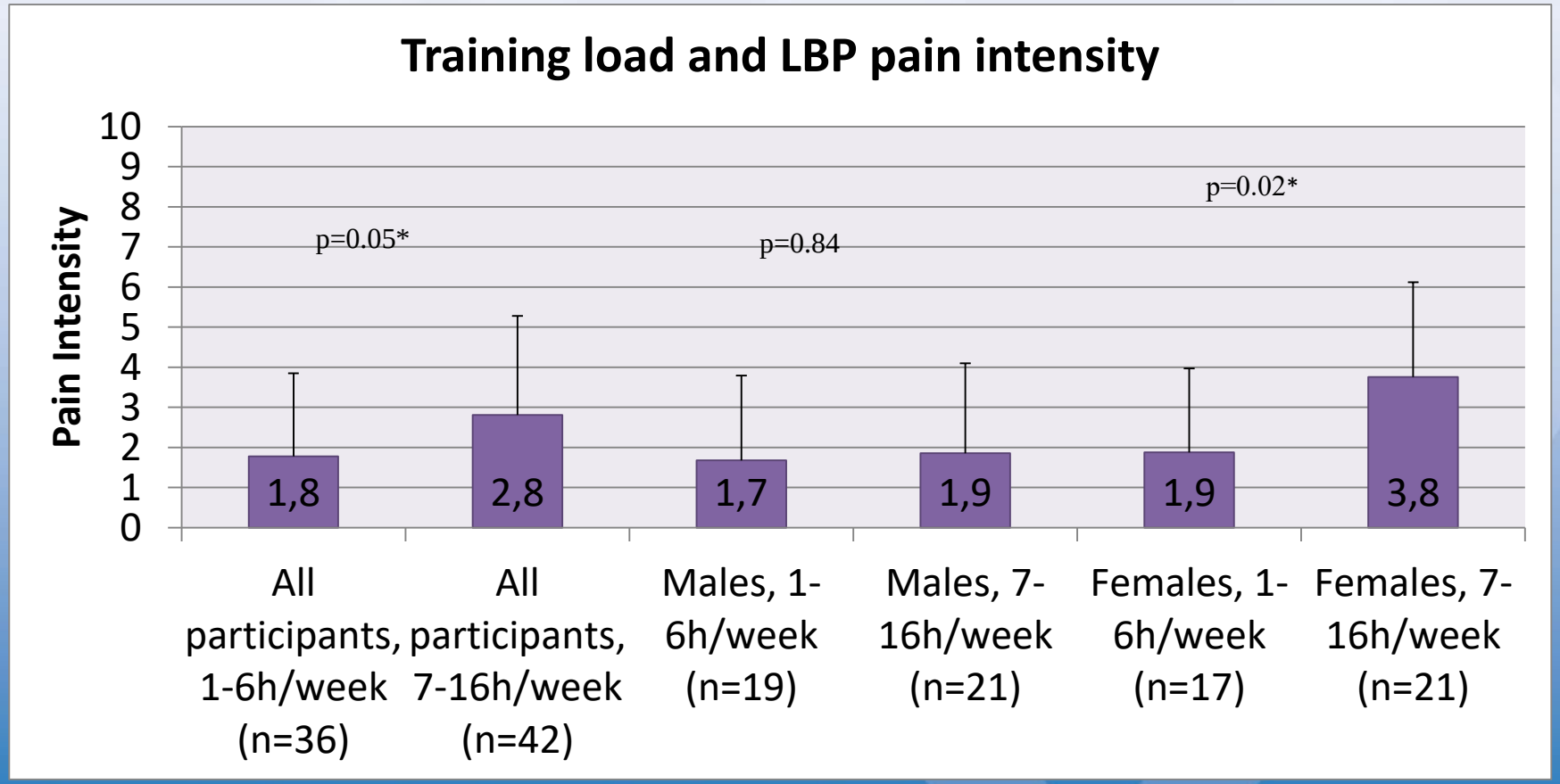
Sõudmine=alaseljavalu??!!



Naissõudjatel esines rohkem alaseljavalu



Suurem maht = suurem valu



Treeningkoormuse subjektiivne raskuse hindamine RPE-10 skaalal

Keskmine ettev.näd kodus:

- E
- T
- K
- N
- R
- L
- P

Rating	Descriptor
1	Very, very easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat hard
5	Hard
6	Harder
7	Very Hard
8	Intense
9	Very intense
10	Maximal

Esimene laagrinädal:

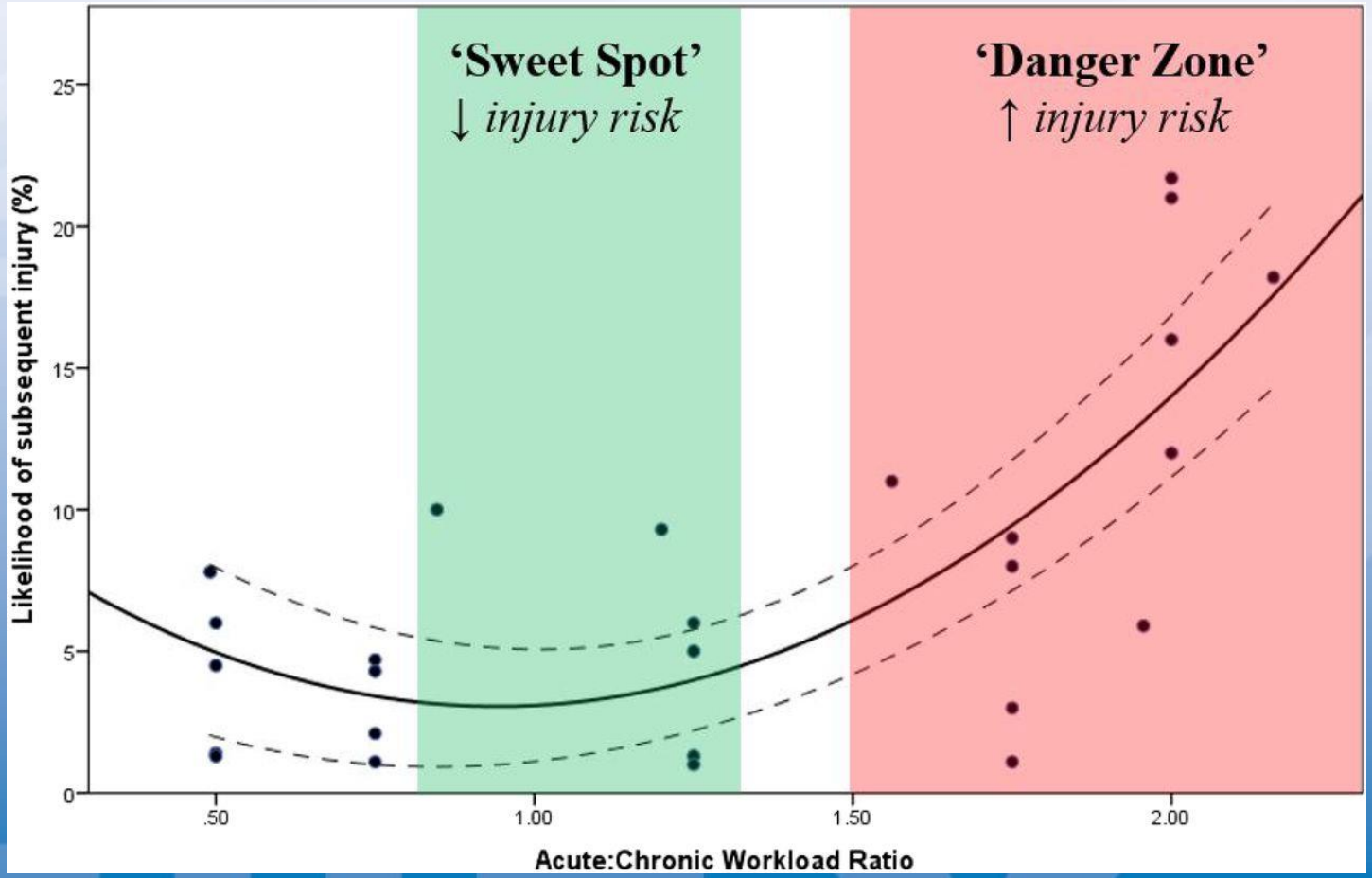
- E
- T
- K
- N
- R
- L
- P

Rating	Descriptor
1	Very, very easy
2	Easy
3	Moderate
4	Somewhat hard
5	Hard
6	Harder
7	Very Hard
8	Intense
9	Very intense
10	Maximal

The Injury Prevention Pyramid

The Sports Physio @adammeakins

Guide to interpreting and applying acute:chronic workload ratio data.



Mis jalgpallimeeskonnaga on tegemist?

L mäng (raske)

P vaba

E taastav treening (kerge)

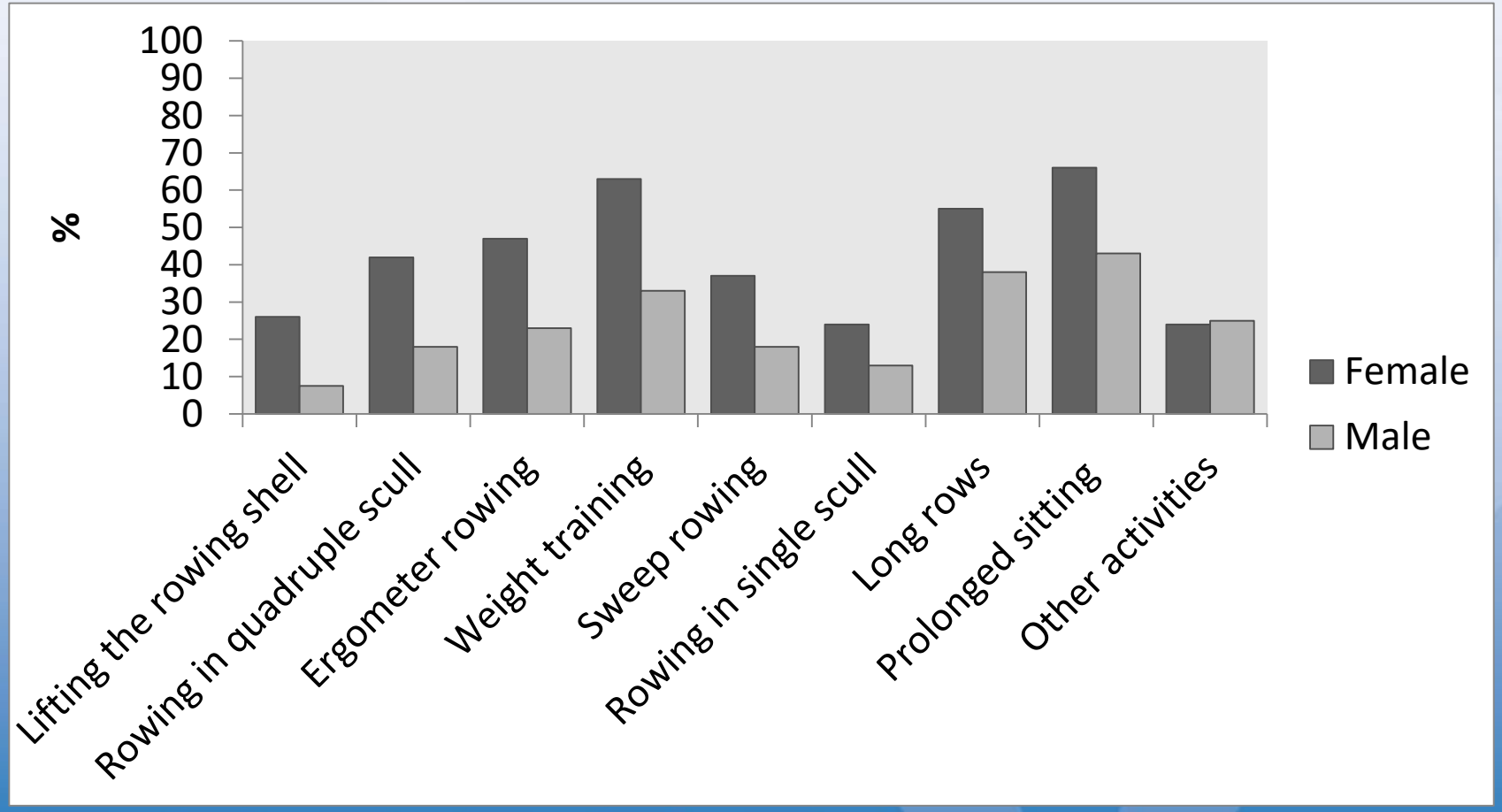
T treening (mõõdukas)

K vaba

N treening (mõõdukas-raske)

R mängu ettevalmistus (kerge)

Tegurid, mis ägestasid seljavalu



Spinal Kinematics in Elite Oarswomen during a Routine Physiological "Step Test"

ALISON H. MCGREGOR, ZEENAT S. PATANKAR, and ANTHONY M. J. BULL
Biodynamics Group, Imperial College London, UNITED KINGDOM

Väsimuse mõju

- Tõmbe algus lühem ja vaagna anterioorse kalde vähenemine
- Tõmbe lõpus üleliigne selja sirutus
- Maksimaalsete testide käigus mõlemal muutusel palju variabiilsust tippsõudjate seas
- Vaagna ja alaselja koordinatsiooni häirumine (kas paatkonnas olevatel sportlastel liikumise harjumus sama?)

Alaseljavalu esineb just pikkade sõudmistreeningute ajal.

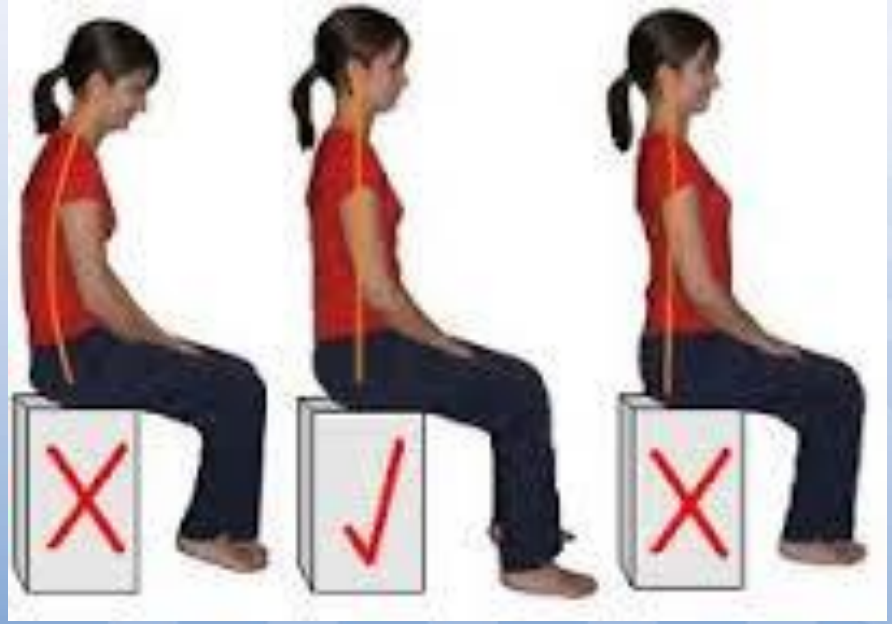
↓

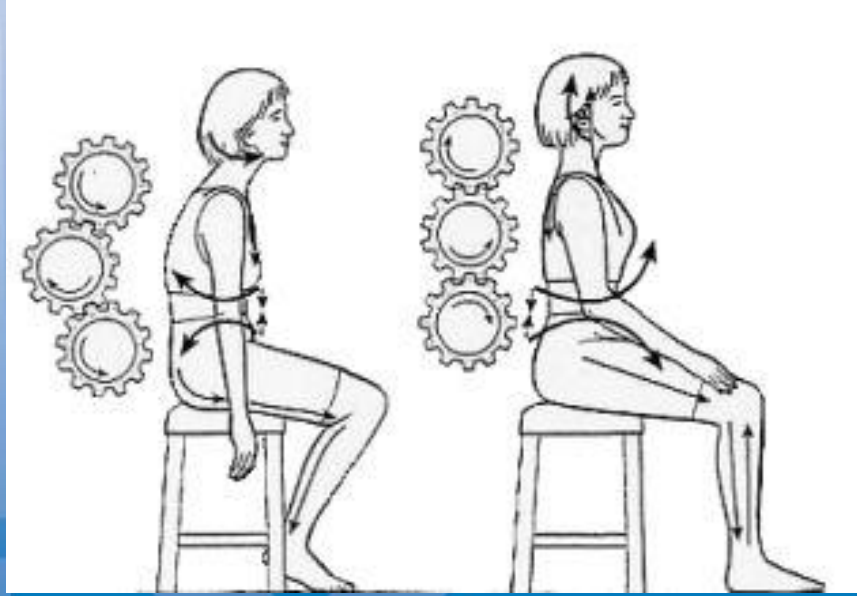
Tuleks teha pause.

↓

Mida kasulikku teha pauside ajal?

Istumisasendi ja selja sirutamise hindamine

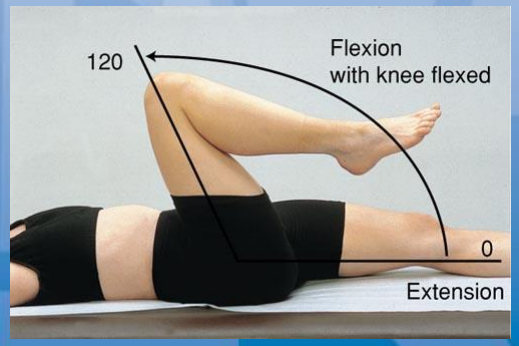




Mida on vaja, et teostada sõudmiseks vajalikke liikuvusi?

Kas sportlane saab teostada:

- Hüppeliigeste dorsaalfleksiooni
- Põlvede fleksiooni
- Puusa fleksiooni ja selle „kvaliteet“
- Kõiki eelnevaid liigutusi kokku pannes: Kükk



Harjutused

- Puusapainutajate venitus
- Selja süvalihaste vastupidavus?

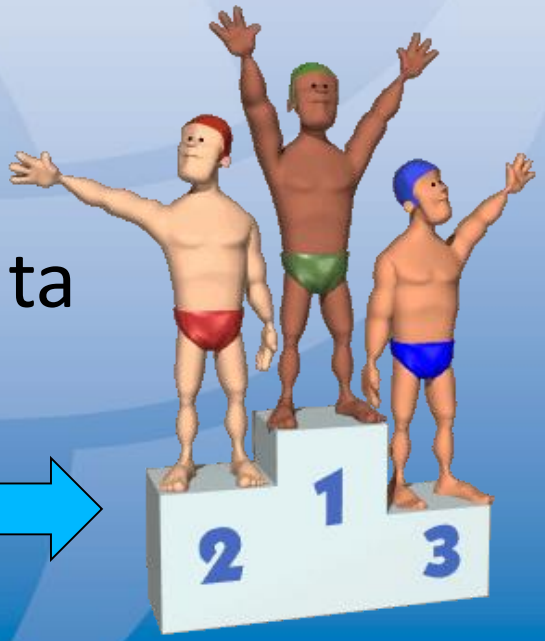
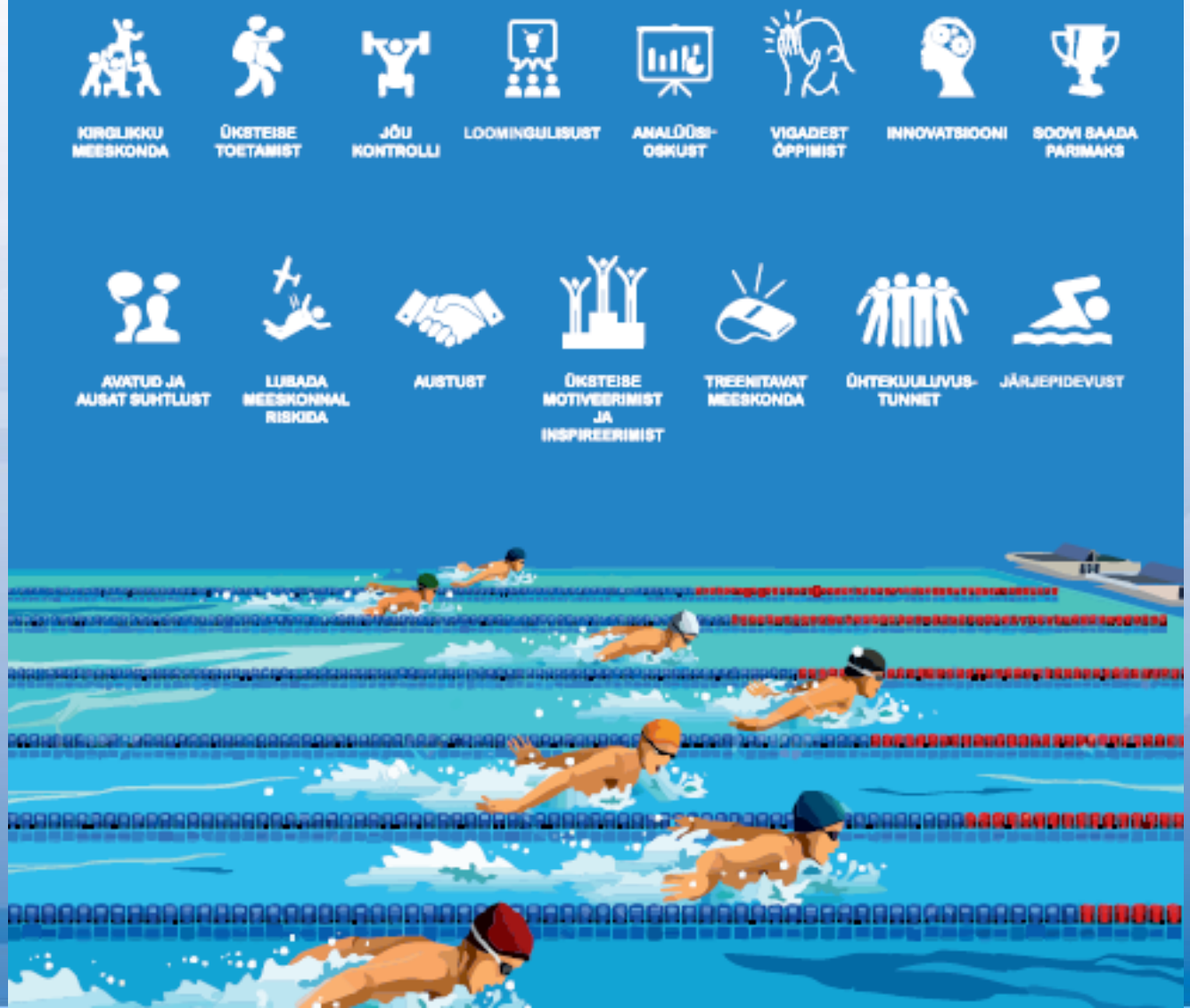
Vigastuste ennetamine:

- Sportlaste erialaspetsiifiline hindamine/testimine 2x aastas;
- Iganädalane vigastuste riskitegurite testimine;
- Online haiguste ja vigastuste registreerimine iga nädal;

- Kui sportlane püsib terve, saab ta treenida.

- Kui sportlane saab treenida, saab ta ka areneda.

- Kui sportlane saab areneda, saab ta edukalt võistelda ja jõuda tulemuseni



PARIMA TULEMUSE SAAVUTAMISEKS ON VAJA: