



# Preventiva pred poškodbami, pomembnost pravilne prehrane in higiena spanca



Pripravila: Nuša Trlep, dipl. fiziot.



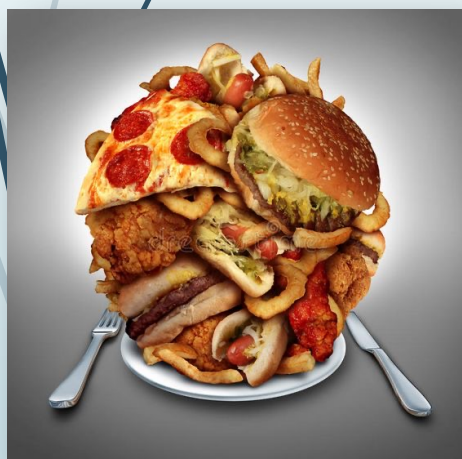
# KAJ JE POŠKODBA?

- ▶ Vsaka telesna težava, ki nastane kot neposredna posledica telesne dejavnosti
- ▶ Poznamo akutne (zvin, zlom) in kronične (več kot 3 mesece)
- ▶ RICE
- ▶ Najpogostejše poškodbe pri odbojki
- ▶ Poškodba ramena in kolena

# DEJAVNIKI TVEGANJA



- ▶ **NOTRANJI:** prejšnje poškodbe, hormoni, telesna masa, telesna pripravljenost, način izvedbe vaj, neustrezna prehrana in hidracija, neustrezen spanec
- ▶ **ZUNANJI:** Nepravilna oprema, treningi, pomanjkanje preventivnih protokolov, intenziteta obremenitev, neustrezno ogrevanje



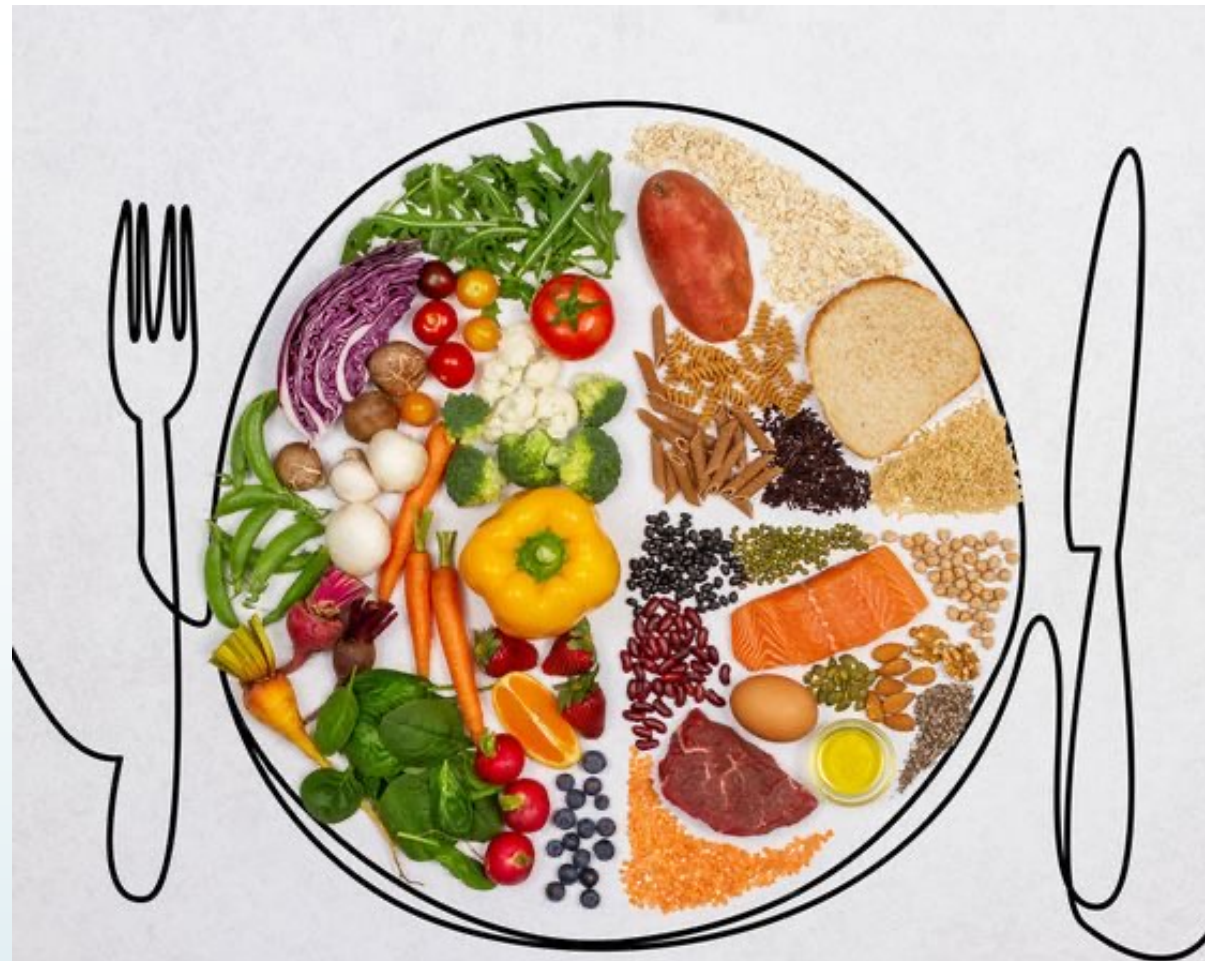
# Neustrezna prehrana in hidracija

- Ustrezna količina ter razmerje hranil je pomembno iz vidika preventive poškodb
- Zadosten vnos beljakovin, maščob in OH
- Slab vnos beljakovin -> slabša regeneracija mišic
- Slaba hidracija -> slabša zmogljivost in več možnosti za nastanek poškodb



# HEALTHY EATING PYRAMID





**A portion controlled plate includes:**

**1/2** Vegetables  
& salad

**1/4** Good  
quality protein

**1/4** Complex  
carbohydrates

- Plus a small serving of healthy fats -



# Neustrezen spanec in regeneracija

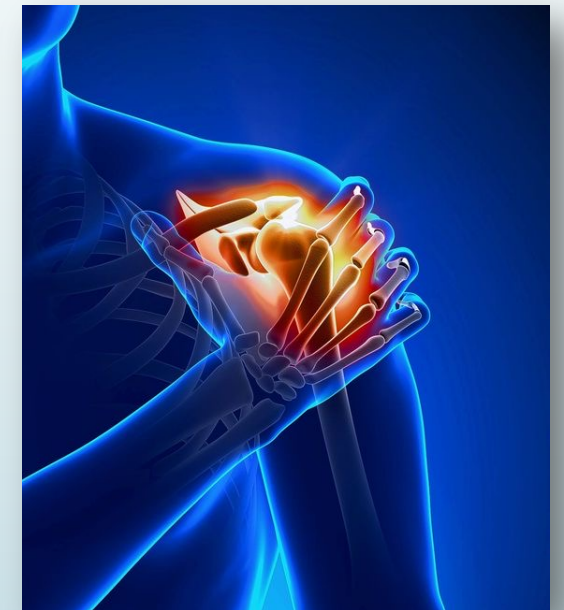
- ▶ Spanec je ena izmed bolj pomembnih metod za zaščito pred poškodbami
- ▶ Med spanjem se celijo tkiva, dogaja se sinteza beljakovin
- ▶ Kronično pomanjkanje spanja, torej manj kot 7 ur na noč, poveča nastanek poškodb za 1,7x
- ▶ Boljši spanec -> boljši performans

# Utrujenost

- ▶ Največ poškodb se zgodi v stanju utrujenosti
- ▶ ZAKAJ?



- Zmanjša se mišična moč
- Zmanjša se hitrost gibanja
- Zmanjša se koncentracija
- Slabša sposobnost ravnotežja
- Povečana mišična utrujenost

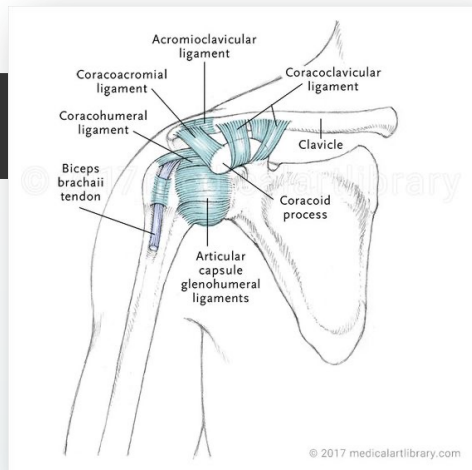




# Neustrezno ogrevanje

- ▶ CILJ: boljša prekrvavitev, elastičnost tkiv, priprava na obremenitve
- ▶ Neustrezno ogrevanje vpliva na višjo možnost poškodb kot so:
- ▶ Zvin gležnja
- ▶ Pojav bolečin v ramenu
- ▶ Pojav skakalnega kolena
- ▶ Natrganine mišic

# Ramenski sklep



- Preventivne vaje so ključnega pomena za ohranjanje zdravja in preprečevanje morebitnih težav
- Izvajamo jih zato, da do poškodb ne pride oziroma, da tveganje za nastanek le-teh zmanjšamo
- **RAMENSKI SKLEP:**
- Lopatica, ključnica, prsnica, nadlahtnica in prsni koš
- Izpah ramena
- Vnetje kite supraspinatusa
- **DEJAVNIKI TVEGANJA:** ponavljajoči se gibi, kontaktni šport, slaba telesna pripravljenost, hitra rast



# Prevenција poškodb ramenskega sklepa

- ▶ Ramenski sklep je zelo mobilen in gibljiv sklep, zato je tudi hitro ranljiv
- ▶ Je zelo kompleksen sklep (več kot 30 mišic, 6 ligamentov, ...)
- ▶ Moč mišic rotatorne manšete
- ▶ Vaje za mobilnost ramenskega obroča
- ▶ 5 PREVENTIVNIH VAJ ZA RAMENSKI OBROČ
- ▶ Facepull
- ▶ Internal/external rotation
- ▶ Shoulder tap
- ▶ Butterfly leže na trebuhu
- ▶ Sleep walker

# Kolenski sklep

- Kolenski sklep je edini v telesu, ki povezuje stegno z meči
- Je eden izmed velikih sklepov spodnjih okončin in je lahko najpogosteje poškodovan
- Gibanje v njem je definirano, kot zapleteno, saj je sestavljeno iz vrtenja in drsenja.
- **KOLENSKI SKLEP:**
- Skakalno koleno (patelarna tendinopatija)
- Ruptura ACL/meniskusa
- **DEJAVNIKI TVEGANJA:** telesna pripravljenost, tip treningov, obutev, slaba tehnika, mišična moč in gibljivost



# Prevenција poškodb kolenskega sklepa

- 5 PREVENTIVNIH VAJ ZA KOLENO
- Wall sit
- Sede hip flexion čez stožec
- Izteg proti uporu
- Izometrika vse smeri
- Box step up
- One leg squat hold na ravnotežni blazini