

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΚΑΒΑΣ
PT ATC OMT MSC.PHD

ΜΥΪΚΕΣ ΘΛΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Θεραπεία, πρόληψη και αποκατάσταση

ΜΥΪΚΕΣ ΘΛΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Θεραπεία, πρόληψη και αποκατάσταση

Τίτλος:

Μυϊκές θλάσεις στο ποδόσφαιρο

Συγγραφέας:

Γεώργιος Κακαβάς

Φιλολογική επιμέλεια:

Βασιλική Αβρανά

Σχεδιασμός εξωφύλλου και σελιδοποίηση:

Χριστίνα Καραϊδου

© 2024 Εκδόσεις Sportbook

Για την ελληνική γλώσσα σε όλον τον κόσμο.

ISBN: 978-618-5649-84-5

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται βάσει του Νόμου 2121/93 που ισχύει έως σήμερα καθώς και κατά τη Διεθνή Σύμβαση της Βέρνης (που έχει κυρωθεί με το Νόμο 100/1975). ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ η αναδημοσίευση, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή του παρόντος έργου, με οποιονδήποτε τρόπο ή μορφή, τμηματικά ή περιληπτικά, στο πρωτότυπο ή σε μετάφραση ή άλλη διασκευή, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη.

www.sportbook.gr / e-mail: info@sportbook.gr

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΚΑΒΑΣ
PT, ATC, OMT, MSc., PhD

ΜΥΪΚΕΣ ΘΛΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Θεραπεία, πρόληψη και αποκατάσταση

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος Μιχάλη Μητροτάσιου	7
Πρόλογος Αλέξη Σπυρόπουλου.....	9
Πρόλογος Δρ. Νίκου Γ. Μαλλιαρόπουλου	11
Συντμήσεις.....	13
Εισαγωγή.....	15
Τι είναι θλάση μυών; Η αρχιτεκτονική των μυών και του τραυματισμού.....	19
Παράγοντες κινδύνου μυϊκών τραυματισμών.....	25
Παράγοντες επιστροφής στο παιχνίδι (RTP Factors).....	37
Ταξινόμηση μυϊκών τραυματισμών-συστήματα.....	49
Ταξινόμηση των μυϊκών τραυματισμών της Barcelona FC.....	57
Θλάσεις μυών ανά ανατομική περιοχή - Σύνδρομο κοιλιακών προσαγωγών (Groin pain syndrome).....	59
Θλάση τετρακέφαλου μυός.....	63
Θλάση γαστροκνήμιου και υποκνημίδιου μυός.....	67
Θλάση οπίσθιων μηριαίων μυών.....	71
Θεραπευτικά πρωτόκολλα μυϊκών τραυματισμών	73
Περιοδισμός, προπονητικό φορτίο και η σχέση τους με τις μυϊκές θλάσεις.....	81
Πρόληψη μυϊκών τραυματισμών.....	89
GPS Η χρήση τους στη λήψη αποφάσεων για επιστροφή στο παιχνίδι και την πρόληψη τραυματισμών	103
Επίλογος	127
Βιβλιογραφία	129

■ ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο Charles Darwin δήλωσε: «Δεν είναι το ισχυρότερο είδος που επιβιώνει, ούτε το πιο έξυπνο που επιβιώνει. Είναι το πιο προσαρμόσιμο στην αλλαγή».

Η επιτυχία είναι το παν στον επαγγελματικό αθλητισμό. Οι τραυματισμοί είναι αναπόφευκτοι, όταν φτάνει το σώμα στα όριά του κατά τη διάρκεια του αγώνα ή της προπόνησης. Αυτό πρέπει να γίνει κατανοητό ως μια διαδικασία προσαρμογής. Η κατάλληλη μεθοδολογία αποκατάστασης είναι ζωτικής σημασίας στο πλαίσιο της προσπάθειας να επιστρέψει ο αθλητής στο άθλημά του σε μικρό χρονικό διάστημα και παράλληλα με ασφάλεια. Παραδοσιακά, τα στάδια αποκατάστασης προγραμματίζονται σύμφωνα με κλινικά στοιχεία, δοκιμές ή ορόσημα που πρέπει να γίνουν, πριν προχωρήσουμε στην επιστροφή του αθλητή στο γήπεδο. Αυτή η προσέγγιση επιτρέπει τόσο στον αθλητή όσο και στον θεραπευτή να κατανοήσει τον τρόπο με τον οποίο εξελίσσεται η αποκατάσταση του αθλητή. Εάν προκύψει εκ νέου τραυματισμός, είναι δυνατό να προσδιοριστεί με ακρίβεια σε ποιο στάδιο κάτι δεν μπόρεσε να αντιμετωπιστεί κατάλληλα και στη συνέχεια να διορθωθεί.

Προφανώς, το ιδανικό σενάριο θα ήταν ένας αθλητής να αγωνίζεται χωρίς συμπτώματα, μυϊκές ανισορροπίες και αδυναμία να ανταποκριθεί στο προπονητικό πλάνο και φορτίο. Παρόλα αυτά, κατά καιρούς ερχόμαστε αντιμέτωποι με την κατάσταση των αθλητών -σωματική και πνευματική- και τον ανταγωνισμό, αλλά πρέπει ταυτόχρονα να αντιμετωπίσουμε τον τραυματισμό ή την αποκατάσταση της φυσικής κατάστασης λαμβάνοντας υπόψη και τις πιέσεις που υφίσταται ο αθλητής για να επιστρέψει στον αγωνιστικό χώρο, οι οποίες προέρχονται από το περιβάλλον της ομάδας και του ίδιου του αθλητή.

Συχνά, ο έλεγχος των επαγγελματιών αθλητών θα δείξει εμβιομηχανικές ανωμαλίες και μυϊκές ανισορροπίες. Ωστόσο, αυτοί οι αθλητές αποδίδουν, επομένως είναι δύσκολο να διακόψουμε τη συμμετοχή τους, ενώ

βρισκόμαστε σε διαδικασία να διορθώσουμε τις νευρομυϊκές αδυναμίες. Ο στόχος είναι στη συνέχεια να βοηθήσουμε στην προσαρμογή, επιτρέποντάς τους να ανταγωνιστούν και να αποδώσουν στο υψηλότερο επίπεδο μετά τον τραυματισμό.

Το μειονέκτημα αυτής της τελευταίας προσέγγισης είναι ότι οι παίκτες μπορεί να χρειαστούν περισσότερο χρόνο, για να επιστρέψουν σε συγκεκριμένες αθλητικές δραστηριότητες, εάν αυτό ξεκινά μόνο όταν υπάρχει «κανονική» αποκατάσταση της δύναμης ή της λειτουργίας που βασίζεται στον έλεγχο πριν από τον τραυματισμό ή σε κανονικές τιμές δύναμης, ταχύτητας, ελαστικότητας κ.λπ. Στην ιδανική περίπτωση, η εστίαση πρέπει να είναι περισσότερο στον βιολογικό χρόνο που απαιτείται για την αποκατάσταση του τραυματισμού, ενώ προσπαθεί να διατηρήσει τις δεξιότητες του αθλητή κατά τη διαδικασία αποκατάστασης.

Αυτό το καινοτόμο βιβλίο παρουσιάζει τις πιο πρόσφατες πληροφορίες και μελετά τους τραυματισμούς θλάσης μυών στα αθλήματα, ένα κοινό πρόβλημα στον ελίτ αθλητισμό αλλά και στον ερασιτεχνικό αθλητισμό, με μοναδική εστίαση στην πρόληψη, την αποκατάσταση και την ενημέρωση του αναγνώστη στις τελευταίες εξελίξεις της βιβλιογραφίας και της αθλητιατρικής. Η έρευνα σε αυτόν τον τομέα εξελίχθηκε γρήγορα τα τελευταία 10 χρόνια και αυτό το βιβλίο προσφέρει μια ολοκληρωμένη επισκόπηση των πρόσφατων και πιο σχετικών εξελίξεων. Υπάρχει ένα κενό στη βιβλιογραφία, καθώς άλλα βιβλία επικεντρώνονται στους μυϊκούς τραυματισμούς γενικά και στη χειρουργική τους θεραπεία. Αυτό το βιβλίο, δομημένο γύρω από τα τρέχοντα στοιχεία στον τομέα, περιλαμβάνει ενότητες σχετικά με τη λειτουργική ανατομία και την εμβιομηχανική, τη βασική φυσιολογία των μυών σε σχέση με τον τραυματισμό και την επούλωση, την αξιολόγηση των παραγόντων κινδύνου και των παραγόντων (εξωτερικών και εσωτερικών) που σχετίζονται με τους μυϊκούς τραυματισμούς. Συζητά επίσης θέματα σχετικά με την εξέταση και τις αξιολογήσεις των οξέων και μακροχρόνιων τραυματισμών, τη θεραπεία και την πρόληψη τραυματισμών, συμπεριλαμβανομένων των παρεμβάσεων πριν από την αγωνιστική σεζόν καθώς και στρατηγικές διαχείρισης και πρωτόκολλα αποκατάστασης.