



A FOGAK ÁLLAPOTA ÉS A SPORTTELJESÍTMÉNY ÖSSZEFÜGGÉSE A FELSŐLÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE

Két olyan egészségügyi téma szerepelt a konferencia programján, amelyre szükségesnek láttuk az edzők figyelmét felhívni. A fogak, de azon túlmenően a rágóizület állapota sokak által nem is ismert mértékben befolyásolhatja a teljesítményt. A felső légúti szervek pedig a sportteljesítményt alapvetően meghatározó oxigénellátó rendszer részei, így azok megbetegedései jelentős teljesítményvisszaesést eredményezhetnek.

Dr. Hermann Gábor fogszakorvos évek óta foglalkozik sportfogászáttal, vagyis a fogak és a sportteljesítmény összefüggésével és ezáltal a sportteljesítmény javításával. A különböző sportágak sportolóinak megfigyelése vezetett oda, hogy sportteljesítmény közben a fogak állapota is befolyásolja az erő kifejtés nagyságát. Ha nem megfelelő a fogsor zárása, alacsonyabb az erő kifejtés. A fogak állapotával sokáig nem foglalkozott a sportorvoslás. Újabban a sportfogászat jelentős fejlődésnek indult. A fogászati problémák számlájára 30% edzés kiesés írható. A fogak állapota és a harapás a szervezet más szervrendszereinek működését, de az alvás minőségét is befolyásolja. Az előadó példaként Ronaldinho esetét hozta fel, akinél kiderítették, hogy a térdsérülésének lassú gyógyulását a harapásának a jellege befolyásolta. A gyógyulását fogorvosok is segítették. A fogak állapota akár a sportoló értékét is befolyásolhatja, akár játékos szerződés is múlhatnak a fogak rossz állapotán. A sportágak különböző mértékben érintettek a fogászati sérülések, problémák tekintetében. A legveszélyeztetettebb sportágak: küzdősportok, jégkorong, labdarúgás, kosárlabda, kerékpár. A sportfogászat fő területei: a sportbalesetek és megelőzésük, a fogászati problémák és következményeik, a kompenzációs kapacitás és testtartás-teljesítmény. A fogvédelemmel a fogvédők létrehozásával már a XIX. században is foglalkoztak. A sportfogászat az 1950-es évektől lett a sportorvoslás elismert területe. A sportsérülések 40%-a fej- és fogsérülés. Vannak egyszerűbb és súlyosabb fogsérülések, melyek ellátása kidolgozott protokoll szerint történik. Az állkapocsizületi sérülések is ide tartoznak. A sportfogvédő 40%-kal csökkenti a sportsérülés veszélyét. Vannak előre gyártott, előre gyártott és adaptálható fogvédők, ezek viszonylag olcsóbbak. Ezek is csökkentik az agyrázkódás veszélyét is. Egyre inkább az egyénre gyártott fogvédők irányába tolódik el az egyensúly. Ezek kiképzése a szájüregben is nagyobb teret biztosít és segítik a helyes légzésfunkciót. Az edző felelőssége a veszélyeztetett sportágakban a fogvédő viselése. A fogak állapota miatt kiesett edzésidő a statisztikák szerint 30%.

Az elit sportolóknál 30%-kal gyakoribb a szúvas fogak jelenléte, mint a normál populációnál. Ennek egyik oka, hogy sok élsportoló jelentős része alsóbb társadalmi rétegből jön, ahol nincs megfelelő fogkultúra. Okozhatja ezt a sportitalok fogyasztása, a sportolás közbeni szájlégzés és az erőfeszítés okozta fogkopás. A gyulladt fogak fertőző gócként viselkednek, gyengítik a szervezetet. A sportfogászat területe a teljesítményfokozás is.

A jó teljesítményhez a test minden alrendszerének összehangolt, jó működése szükséges. Ez ideális eset, de a szervezetben működik a kompenzáció. Így a kevésbé jól működő alrendszereket kiegyenlíti a szervezet. Ebben a központi idegrendszernek van nagy szerepe. Ez az alkalmazkodás. Tehát vagy a teljesítményt csökkentő problémát kell megszüntetni, vagy segíteni kell az ezt kiküszöbölő kompenzációt. A testtartás és a rágószerv kapcsolatban vannak egymással. Ez lehet biomechanikai és neurológiai összefüggés. A biomechanikai összefüggések közül a meghatározó a rágószerv és a kötőszövet összefüggése. A tartós foghiány az állkapocs helyzetét is megváltoztatja. A fogsorzáródás befolyásolja a nyaki csigolyák helyzetét is, ami további kihatással lehet más mozgatószervi működésekre is. A szájüreg gazdag idegvégződésekben. az itteni érzékelések befolyásolják az egyensúlyi állapotot, a térérzékelést, a testtartást és az izomtónust is. A sportfogászatnak szerepe lehet: a sérülésmegelőzésben, a rehabilitáció gyorsításában, a mozgástartomány növekedésében, az egyensúly javulásában és a kognitív képességek javulásában is. A sportfogászati vizsgálatok eredményének hasznosítása kollektív munkában történhet, az edző, erőnléti edző, gyógytornász, csapat orvos együttműködésével. A fogak állapota az alvás minőségére is kihat, pld. a nyelv helyzetének meghatározásával. Ugyanígy fontos feladata a sportfogászatnak a sportolók szájlégzés tartományának kiterjesztése is.



A FOGAK ÁLLAPOTA ÉS A SPORTTELJESÍTMÉNY ÖSSZEFÜGGÉSE A FELSŐLÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE

2.

A felsőlégúti megbetegedésekkel kapcsolatos előadást Dr. Szilágyi Csilla, az OSEI fül-,orr-, gégeész szakorvosa tartotta. A felső légutakat az orr, a garat és a gége alkotják. Ezek legegyszerűbb megbetegedése a nátha. Minden légúti megbetegedés az orrnál kezdődik, de a tünetek kiterjedhetnek az arcüregre is. Nem jellemző tünet a köhögés, az az alsó légúti megbetegedéseket jellemzi. Rizikó faktor a társas együttlét, dohányzás, az alvás minősége, légúti előzmények, asztma. Ezek gyengítik a légúti fertőzések elleni ellenállást. A légúti fertőzések 90 %-a vírusos. A nátha a világ leggyakoribb betegsége. 200 féle vírus létezik, amelyek fertőzést okozhatnak. Ebbe a betegségkörbe tartoznak a számarköhögés és légiósbetegség is. Most az influenza a leggyakoribb betegség, a COVID jóval ritkább. Az influenza a gyermekeknél háromszor gyakoribb, mint a felnőtteknél. Az influenzánál fontos, hogy aki elkapta, azonnal zárkózzon el a társasági érintkezéstől. Magas láz, köhögés, torokfájás, fejfájás a tünetek. Az utóhatások több hétig is eltarthatnak. A számarköhögés 2024-ben a korábbi időszakhoz képest gyakoribb lett. Nagyon erős a fertőzési képessége. A védőoltás az eredményes védekezés. A 6-14 éves gyerekeket betegség esetén karanténba kell helyezni. Fél év alatti csecsemőknél nagy a halálozás veszélye. A légiósbetegség a modern kor betegsége, az épületgépészeti megoldásokkal, a légkondicionálással függ össze. Belégzéssel terjed. általában enyhe lefolyású, de központi idegrendszeri zavarok, tüdőgyulladás is felléphet. Elkülönítés nem szükséges. Kormányzati rendelet, hogy a veszélyesnek minősített intézményeket rendszeresen ellenőrizni kell.

Megbetegedés esetén orvosi és gyógyszeres kezelést alkalmaznak, de legfontosabb a megelőzés. Vannak olyan gyógyszerek, amelyek dopping szempontjából tiltott hatóanyagot tartalmaznak. Ilyenek lehetnek a forróital-porok és az orrsprék. Jó gyógyítási mód az inhaláció. Magyarországon már nincs forgalomban tiltott anyagot tartalmazó orrcsepp. Vannak hosszú időn keresztül használható orrsprék. A bakteriális felülfertőzés szövődményeket okozhat.

Ezek a fokozódó köhögés, nehéz légzés. Gyermekeknél középfülgyulladás léphet fel, felnőtteknél szövődmény az arcüreggyulladás, illetve az alsólégúti tünetek. A kezelés mindig fájdalomcsillapítással kezdődik. Orvosi kivizsgálásuk szükséges.

A megelőzés három formája az aspecifikus védekezés, a védőoltás és a személyi higiéné. Aspecifikus védekezés a kézmosás, távolságtartás és a gyakori szellőztetés, valamint a maszkhasználat. A védőoltások szezonálisok, most már a COVID oltás is ide tartozik. A számarköhögés elleni védőoltás gyermekeknek 1954 óta kötelező. A megelőzés fontos része a saját egészségi állapot őrzése, erősítése. Mozgás, szabadlevegő, egészséges táplálkozás, a stressz megfelelő kezelése. Az alvás mennyisége és minősége is a megelőzés része. A vitaminok közül az A, B12, B6, C és D vitamin megfelelő mennyiségű bevitele fontos. Mellettük a megfelelő ásványi anyagok bevitele is hozzájárul az immunrendszer erősítéséhez. Újabban az F vitamin szedésére is felhívták a figyelmet Ez véd az oxidatív stressz káros hatásai ellen. Lehetőleg a vitaminok jelentős részét természetes táplálékkal kell bevinni. Mivel a sportolók vitaminszükséglete többszöröse lehet a normál népességénél, így mesterségesen előállított vitaminok bevitelére is szükség van. A B6 vitamin a megfelelő mentális működést támogatja, hozzájárul az egészséges alváshoz is.

Mindkét előadás rengeteg hasznos gyakorlat ismerettel ruházta fel a hallgatóságot, az edzőket, sportolóik egészségének megóvása és sportteljesítményük javítása céljából.