



A MOZGÁSSZERVI (ÉL)SPORT ALKALMASSÁG SZEMPONTJAI A GYERMEKKORBAN. GYERMEKKORI MOZGÁSSZERVI RENDELLENESÉGEK MEGELŐZÉSE, REHABILITÁCIÓJA

Minden gyermek alkalmas a rendszeres sportolásra, De, hogy alkatánál fogva melyik az a sportág, amelyikben legnagyobb esélye van jó eredményt elérni, úgy, hogy közben egészséges felnőtté is váljon, azt több tényező határozza meg. A mai fiatalok körében, a mozgásszegény életmód következtében egyre gyakrabban fordulnak elő mozgásszervi rendellenességek. Ezek nem zárják ki a rendszeres sportolás lehetőségét, de lehetséges, hogy a megelőzésük és kezelésük gyógytornász segítségére szorul. Ezek a témák szerepeltek a konferencia napirendjén.

Dr. Dobos József az OSEI ortopédsebész sportorvosa több évtizedes tapasztalattal rendelkezik a különböző sportágakkal kapcsolatos alkati beválási tényezők vizsgálatának területén. Amikor egy sportolni vágyó gyermek részére megfelelő sportágat kell ajánlani, figyelembe kell venni az anyakönyvi és a biológiai életkorát. A kettő nagy eltérést mutathat, amit a kortárs csoportban megfelelően kell kezelni. Egy felmérés mindig a pillanatnyi állapotot mutatja, de ebből lehet a jövőre vonatkozó következtetéseket is levonni. Olyan, hogy „sport”, tulajdonképpen nem létezik, az egy szintetizáló fogalom, a valóságban sportágak léteznek. Így olyan sincs, hogy sportalkalmasság, hanem az egyes sportágakra való alkalmasságot kell vizsgálnunk. Amikor egy gyermeknek az alkata szempontjából megfelelő sportágat ajánlunk, azt is meg kell vizsgálni, milyen motivációval rendelkezik, megcélozza-e a csúcst, vagy csak az egészsége megőrzése és fejlesztése céljából kíván sportolni. (Ezt gyakran a szülők döntik el.) Vannak viszonylag könnyebbek vagy nehezebbek ítélt sportágak, de ez lehet félrevezető. Egy négyórás teniszmérkőzés tiszta ideje kb. 20%. Vagy a műúszásban a hosszú légzésvisszatartás fizikailag igen megterhelő. Egy egyoldalú mozgás, pld. a kenuzás, alaposan megterheli a gerincoszlopot. Húsz éves versenyzői pályafutása esetén egy kenus közel 10 millió húzó mozdulatot is tehet. A labdás sportokban viszonylag rövid a tényleges játékidő ugyanakkor intenzív megterhelést jelent a mozgás. A sportsérülés egyszeri, nagy behatás, azonnal érzékelhető tünetekkel. A sportártalom hosszú időszak, akár évek alatt a sportolót ért mikrosérülések összegzése. A sportelváltozás a test valamelyik részét szintén hosszú ideig ért terhelés által okozott anatómiai elváltozás, amely az intenzív sporttevékenység befejezése után visszaáll az eredeti állapotra. A gyermekkori elváltozások általában gyógyíthatóak, Gyakran maga a sporttevékenység fejt ki a gyógyító hatást. Gyermekkori elváltozás lehet az alsó végtagok eltérő hossza, a test tengelyének eltérései (gerincferdülés). Ha ezeket időben nem kezeljük, hamar kopásokat, gyakori sérüléseket okozhatnak a szervezetben. A született rendellenességeket meg kell különböztetni a korábbi sérülésektől bekövetkezett eltérésektől. Az alkalmassági szűrésen kiszűrt alkati rendellenességek közül van, ami nem gyógyítható. Ilyen az alsó végtagok eltérő hossza. Vannak viszont olyanok, amelyek megfelelő mozgással gyógytornával kezelhetők. Ilyen pld. a laza szalagrendszer, ami az izmok erősítésével kompenzálható

A gyógytorna alkalmazható a tartáshibák, a testegyensúly zavarainak javítására. Az orvosnak és az edzőnek adott helyzetben dönteni kell a „sortoló” és a „sportoló ember” között. Etikusan az utóbbit, az egészséges embert kell támogatni. Ma mindenki a képalkotó módszerek – röntgen, CT, MRI- mindenható objektivitásában hisz. Ugyanakkor ezeket emberek értékelik, ez beviszi a szubjektivitást a diagnózisba. (VAR rendszerrel való összehasonlítás.) Fiatal sportolóknál nagyon fontos még a sportolás vagy tanulás dilemmájának a feloldása: nem vagy-vagy, hanem is-is. Ez, az élsportra való alacsony beválás miatt minden, a fiatal sportolóval foglalkozó sportszakember felelőssége.

Bacscai Katalin, az OSI vezető gyógytornásza elsősorban a prevenció fontosságára hívta fel a figyelmet. Sajnos nálunk ez többnyire a felnőtt sportolóknál kerül elő, amikor már nem, vagy nem kellő mértékben lehet segíteni. Minden sportlóból legyen egészséges felnőtt! A problémák gyakran a nem megfelelő terhelésből adódnak. A szervezetben egy „kinetikus lánc” működik. Ha ennek egyik láncszeménél rendellenesség lép fel, az az egész lánc működésére kihat. Multidiszciplináris szűrésre, vizsgálatokra van szükség. Mindig a panasz eredetét kell megkeresni a kezelés előtt, és kezelésnek a kiinduló rendellenesség megszüntetésére kell irányulni. A protokollt be kell tartani, nem lehet gyógytorna helyett edzeni. A fiataloknál előforduló leggyakoribb eltérés a lúdtalp. Nem szabad felületesen kezelni, mert később a mozgatórendszer más területein is problémát okozhat, akadályozhatja a dinamikus mozgást. A gerincferdülés (scoliosis) a másik, gyakran megtalálható rendellenesség. Ha ez enyhe, nem követel beavatkozást. 10%-nál nagyobb eltérést már mindenképpen kezelni kell. A SCHROTH-terápiával jó eredményt lehet elérni. Felnőtt sportolóknál nagyon gyakori, de 15 éves kor után fiataloknál is előfordul a derékfájás. Ennek oka lehet a rossz terhelés, a nem kellő mértékű nyújtás. Nem kellene bonyolult eszközök bizonyos eltérések diagnosztizálására, a gyakorlott szakember azok nélkül is meg tudja állapítani az eltérést, a fájdalom kiindulási okát. A mozgásszervi eltérések megelőzésének legfontosabb eszköze a mozgás. Jó terápiais lehetőségek a falmászás, lovaglás, tánc, jóga és a SUP. Optimális izomerőegyensúlyra kell törekedni. Gyermekkorban sok időt és gondot kell fordítani a törzs támasztó izmainak (core izmok) fejlesztésére. Az edző, az orvos és a gyógytornász együttműködése, a komplex vizsgálatok, funkcionális felmérések hozhatnak eredményt mind a primer, mind a szekunder prevencióban.

Az előadások rengeteg, gyakorlati szempontból nélkülözhetetlen ismeretet nyújtottak az edzőknek. Ezek az ismeretek segítik az edző munkáját abban, hogy ne csak eredményes sportolót, hanem egészséges embert is neveljenek.