

S a d r ž a j:

1. Faze rehabilitacije od povreda.....	3
2. RICE procedura.....	3
3. Tehnike rehabilitacije.....	4
3.1. Imobilizacija.....	4
3.2. Manuelna terapija.....	5
3.3. Mobilisanje zgloba.....	5
3.4. Masaža.....	5
3.5. Akupunktura.....	6
4. Sastavljanje programa vežbanja.....	7
5. Funkcionalno retreniranje.....	9
5.1. Vežbe agilnosti.....	9
6. Prevenција sportskih povreda.....	10
7. Prevenција povreda nastalih zbog pretreniranosti.....	11
8. Povrede u košarci.....	13
8.1. Povrede u Razvojno trenažnom centru KSS-a od 1997. do 2000.god.....	14
9. Literatura.....	16

1. Faze rehabilitacije od povreda

Generalno, rehabilitacija prati logičan redosled. Prvo moraju biti obrađeni bol i edem. Mogu biti neophodne različite metode fizikalne terapije, lekovi i neki oblici imobilizacije. Masaža, manuelna terapija i akupunktura su korisni u smanjenju bola i pospešivanju aktivnosti. Nakon što se bol smanji, radi se na fleksibilnosti i obimu pokreta. Kada se povrati pokretljivost, može se postići i jačanje mišića u odgovarajućem obimu primenom zatvorenog i otvorenog kinetičkog lanca. Programu jačanja mogu se pridodati treninzi izdržljivosti. Na kraju se uključuju aktivnosti koje poboljšavaju funkciju i aktivnosti specifične za sport kojim se povređeni bavi. Zato je neophodno uključiti aktivnosti koje dovode do neuromuskularne reedukacije, vežbe ravnoteže, propriocepcije i trening agilnosti.

2. RICE procedura

Prva slova engleskih reči: Rest (mirovanje), Ice (led), Compression (kompresija) i Elevation (elevacija). Rehabilitacija u akutnoj fazi se fokusira na smanjenje inflamatornog odgovora. Slova RICE sumiraju metode korišćene u kontroli inflamacije i bola.

* Rest (mirovanje)

* Ice (led)

* Compression (kompresija)

* Elevation (elevacija)

Mirovanje - Nastavak neograničenih pokreta povređenog dela izazvaće povećanje krvarenja i otoka. U zavisnosti od razmera povrede, potrebno je delimično ili potpuno mirovanje sa imobilizacijom. Lekar tima se suočava sa dilemom kako izbalansirati koristi od zaštitnih mera imobilizacije sa njenim negativnim fiziološkim rezultatima.

Led - Zapaljenski odgovor nastaje zbog vazodilatacije i eksudacije u tkiva koja uključuje limfocite, raspadne produkte iz oštećenih ćelija i različite hemijske medijatore. Led smanjuje lokalni metabolizam i potrebu za kiseonikom. Novija studija je pokazala da led smanjuje sekundarne povrede, koje nastaju nakon mišičnoskeletnih povreda, usporavajući nastanak hipoksije i enzimsku reakciju. Led kontroliše bol i lokalno štiti mišić. U cilju smanjenja zapaljenskih efekata, led je najefikasniji kada se primenjuje zajedno sa kompresijom.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com