



**TERVE RÜHT
JA
SPORDIVIGASTUSTE ENNETAMINE**

**Meelika Ebrok
Füsioterapeut**

2016



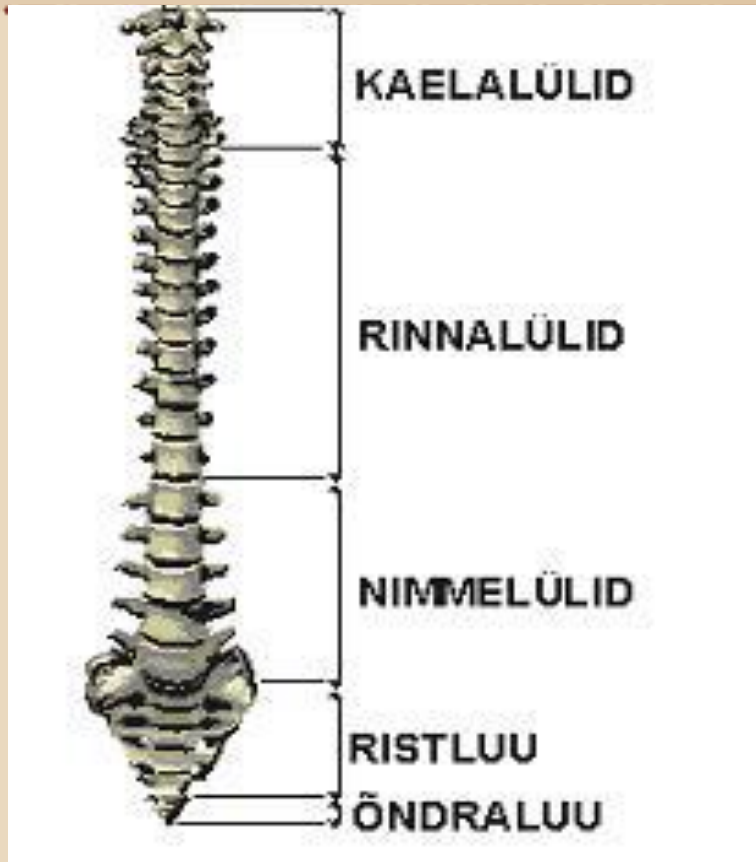
TLA

- Tugi-liikumisaparaadi moodustavad luud, liigesed ja lihaskond.
- Luustiku ja lihaste osakaal kehakaalust on meestel ~55% ja naistel ~45%.
- Lihaseid on 300 ja nende mass on 30-40% kogu organismi omast.
- Luid on üle 200 ja nad moodustavad ~15% kehamassist.

Lüliamm

Keerulise ehitusega lüliamm peab täitma mitmesuguseid funktsioone ning taluma erinevaid pingeid ja koormusi. Lüliamm koosneb 34 üksteise peal pasiknevast luulisest lülist, mis on eraldatud kõhrelise lüli vahetaste e. diskide abil. Ammast aitavad koos hoida lülid vahelised fassetliigesed ja tugevad sidemed. Tulenuseks on konstruktsioon, mida iseloomustab nii tugevus kui painduvus. Keerukast ehitusest hoolimata on lüliamm luustiku kõige kergemini vigastatav osa, mis peab taluma küllaltki suurt koormust.

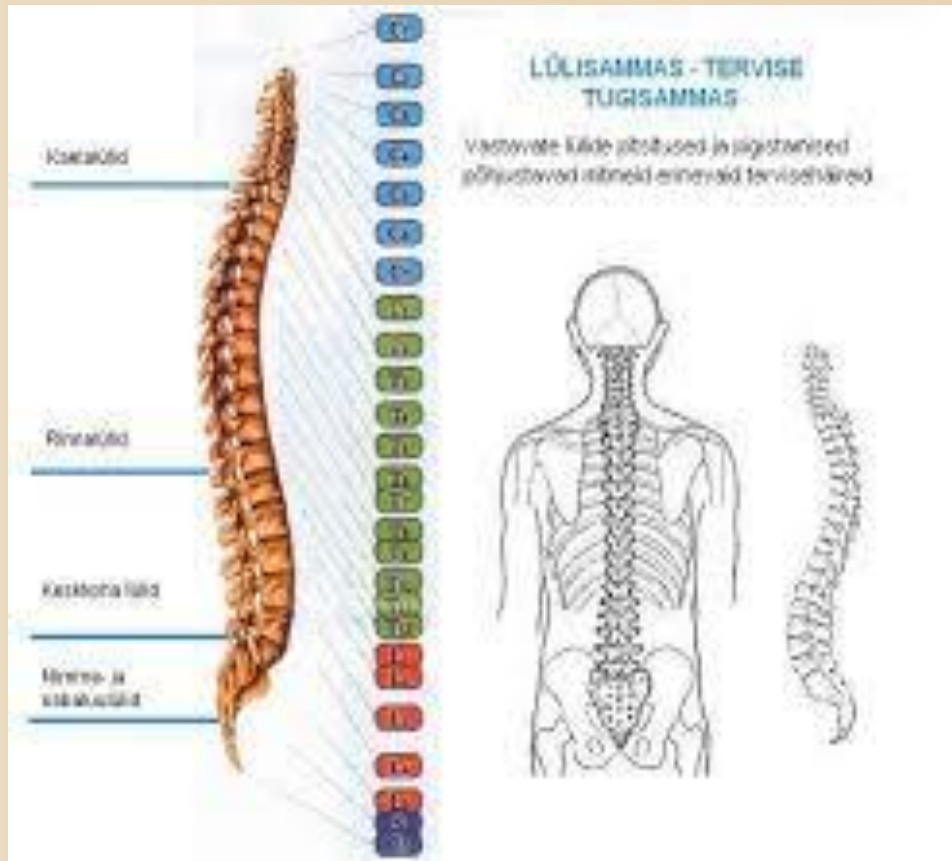
Lüliamm



- **Lüliamm 32-34 lüli.**
- Inimese selgrool on 7 kaelalüli,
- 12 rinnalüli,
- 5 nimmelüli,
- 5 omavahel kokkukasvanud ristluulüli
- 3-5 õndralüli.



Lülisamm



- 3 elukuul areneb kaela lordoos e nõgusus
- 6 elukuul areneb rindkere küfoos e kumerus
- ~1 aasta vanuselt areneb nimme lordoos

Lülisammas

- Lülisamba kõverdused aitavad säilitada keha tasakaalu ning annavad lülisambale vajaliku vetruvuse.
- Kõverdused kujunevad välja 6-7 eluaastaks
- Kumeruste formeerumine lõpeb 18-20 eluaastaks

Lihased

- Sünergistlihased- on lihased, mis teevad teatud liigutuse ajal koostööd.
- Agonist- ja antagonistlihased- lihased, mis kontraktsioonil teevad samal ajal vastupidist liigutust.

Rüht

- Kehahoid e rüht- harjumuslik kehaasend rahuolekus, istumisel ja liikumisel
- Rüht- funktsionaalne mõiste- dünaamiline tegevus, mis on seotud lihaste pingutuse ja lõdvestusega
- Õige rüht- sirutaja-painutajalihaste omavaheline tasakaal ja pinge lülisamba hoidmisel õiges asendis (agonist- antagonistlihased).



KÜFOOS



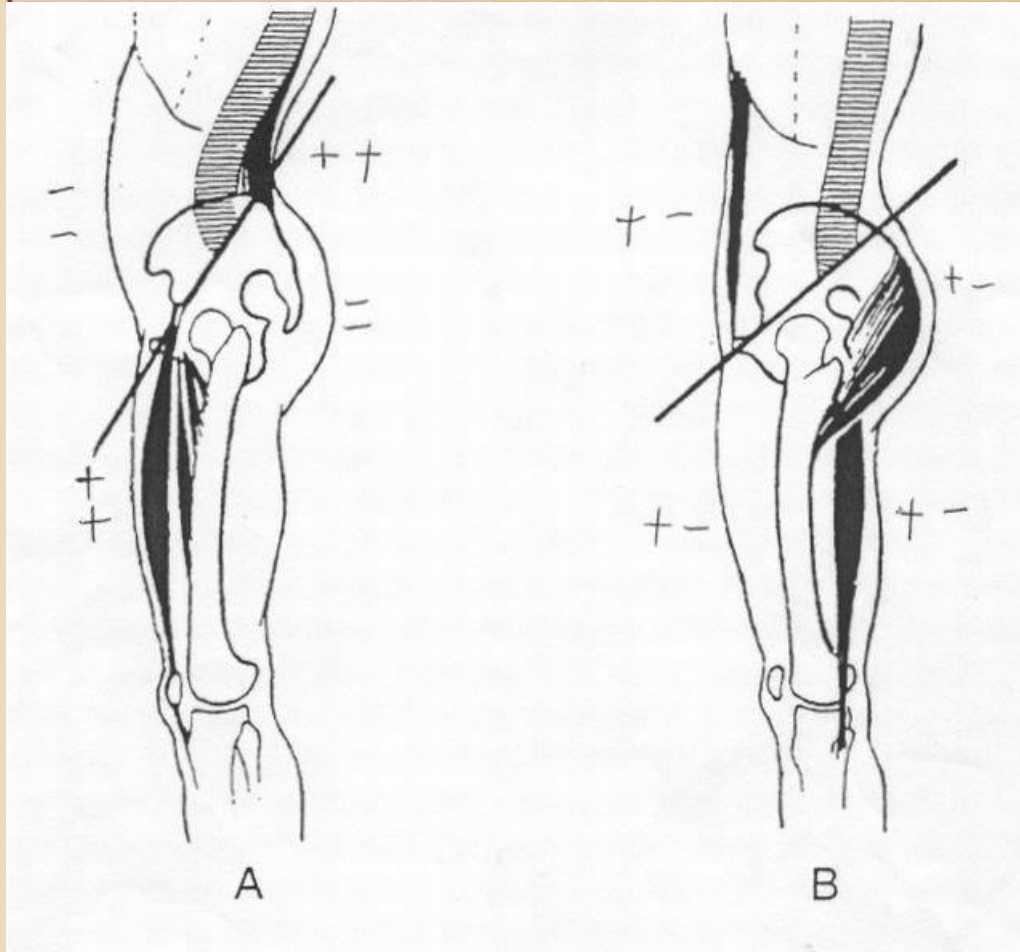
NORMAALNE



LORDOOS

www.spordivigastused.ee

Nõgusselgsus



- Nõgusselgsusest tingitud vaagna ülemäärane kalle ette.

Skolioos



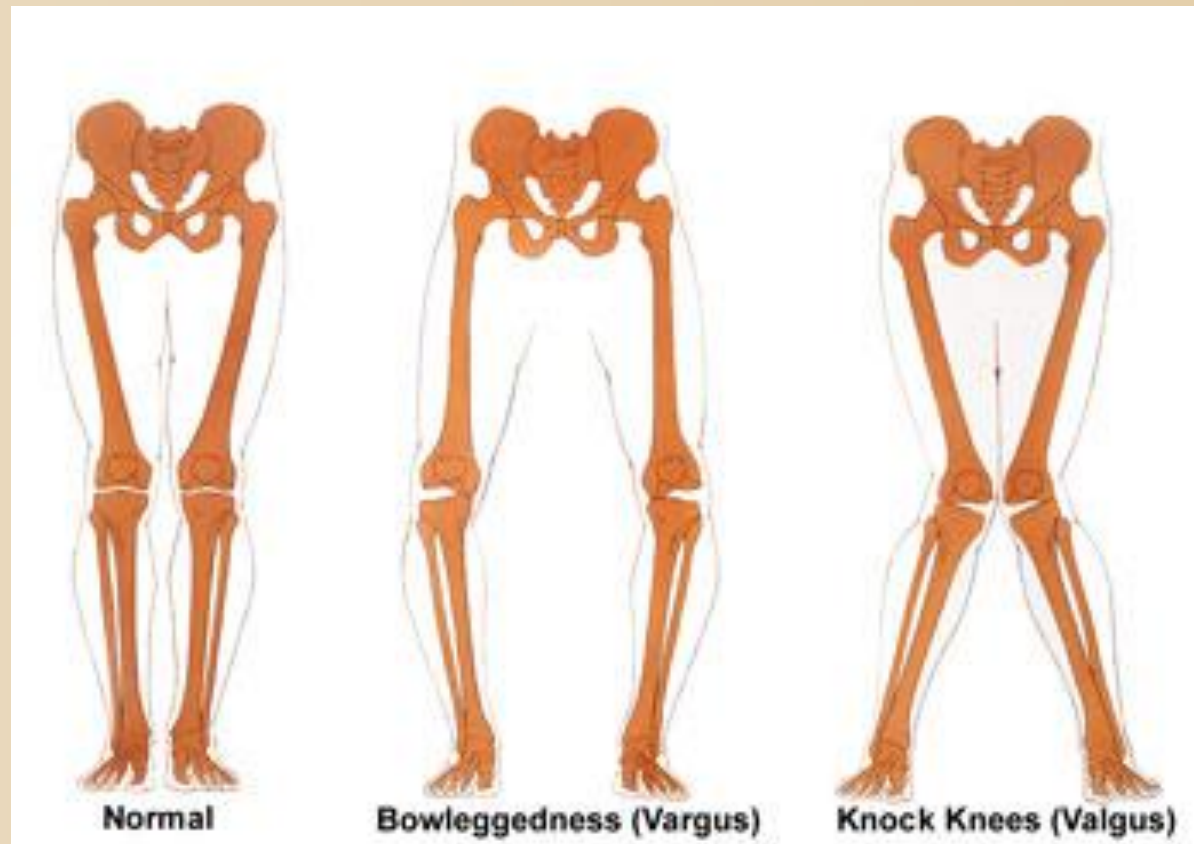
- Skolioosiks e vildakselgsuseks nimetatakse lülisamba kõverusi külgsuundades



Skolioos



X- ja O-jalad



Lampjalad






SPORDIVIGASTUSED JA ENNETAMINE

Meelika Ebrok

2016





VIGASTUS VÕI TRAUMA- välisfaktorite mõju organismile, mis kahjustab selle tervislikkust, lõhub ehitust kudede tasandil ja muudab normaalsete füsioloogiliste protsesside kulgemist.



SPORDIVIGASTUSTE JAOTUS

- Ägedad vigastused
- Ülekoormusvigastused:
 - ✓ Sisemised (kaasasündinud)
 - ✓ Välised

Sochi 2014

81% (n= 315) ägedaid vigastusi (kokkupõrked)

19% (n= 76) ülekoormusvigastusi

SPORDITRAUMADE KLASSIFIKATSIOON

I aste- kerge trauma. Raviperiood – 10 päeva

II aste- keskmise raskusastmega.

Raviperiood- 10- 30 päeva

III aste- raske trauma. Raviperiood üle 30 päeva



TERVISE RIKKEID PÕHJUSTAVAD FAKTORID:



ORGANISATOORSED PROBLEEMID

- Nõrk treeningudistsipliin
- Vale koormuse jaotamine
- Treeningu pikkus pole vastavuses vanuse ega füüsiliste võimetega
- Vead harjutuste sooritamise tehnikas
- Mängureeglite mittetundmine

EBAKVALITEETNE SPORDIINVENTAR VÕI SPORTIMISTINGIMUSED

- Katkised abivahendid
- Vananenud spordiinventar
- Ventilatsiooni puudumine

ILMASTIKUOLUD

- Raskete ilmaolude mittearvestamine

TURVALISUSE EIRAMINE SPORDIPAIKADE HOOLDAMISES

- Ohutustehnika eiramine
- Treeningute läbiviimine libedatel pindadel
- Soorituse ajal julgestamise eiramine

MEDITSIINILISTE NÕUETE RIKKUMINE

- Treeningutel ja võistlustel osalemine haigena
- Raviperioodi eiramine
- Arsti ettekirjutuste rikkumisel võistlustel osalemine

ENDA VÕIMETE ÜLEHINDAMINE

- Väsimuse mittetunnetamine
- Koormuse vale doseerimine
- Sportides ohtlike esemete kandmine
- Võistluste spordidistsipliini rikkumine
- Harjutuste sooritamine vale tehnikaga
- Ülekaal
- Võistlus- või treeningueelse soojenduse puudumine
- Venitusharjutuste puudumine

SPORDIVIGASTUSTE VÄLTIMINE

- Õige ja sobiliku spordiala valimine
- Sobiva varustuse valimine
- Tugevad kehatüve süvalihased
- Hea asenditundlikkus- KNS poolt juhitud kontroll!

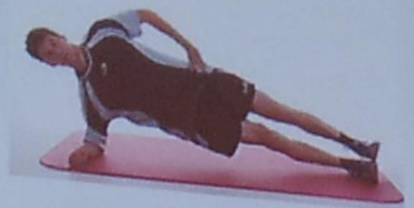
Philip Glasgow: Tugev kehatüvi+ vaagnavööde (torso-pelvic relationship) on spordis kõige alus!!!

Example: rehab/training progression neuromuscular control!

Core stability
(local)



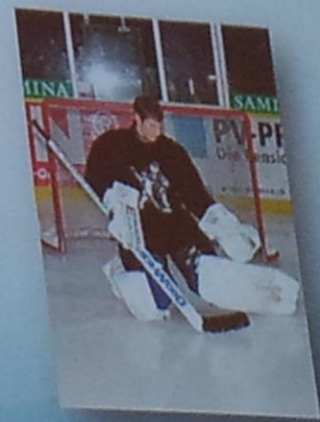
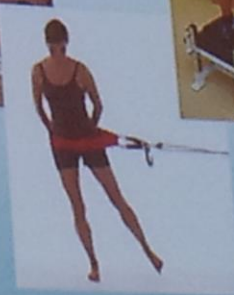
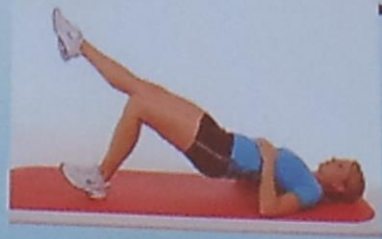
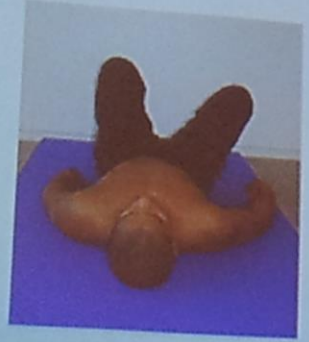
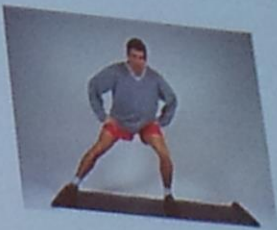
Core strength
(global)



Total strength
Hip/pelvis/leg



Return to sport



SPORTFISIO

SCHULTHESS KLINIK



K-tape



Tänaan kuulamast!

