Gyógytornász program 2016 óta elért eredményei

Jelenlegi működési stratégiák ismertetése

Fodorné Vörös Petra

Gyógytornász

MASZ Sportegészségügyi konferencia

2017.11.18.

Budapest

Bemutatkozás

- Fodorné Vörös Petra
- Gyógytornász
- Jelenleg:

  Magyar Atlétikai Szövetség
  Szombathelyi Kézilabda Akadémia
  Szombathelyi Haladás Sportegyesület
  Szombathelyi Sportiskola
  Egyéni gyógytorna magánrendelőben

- Végzettségeim:

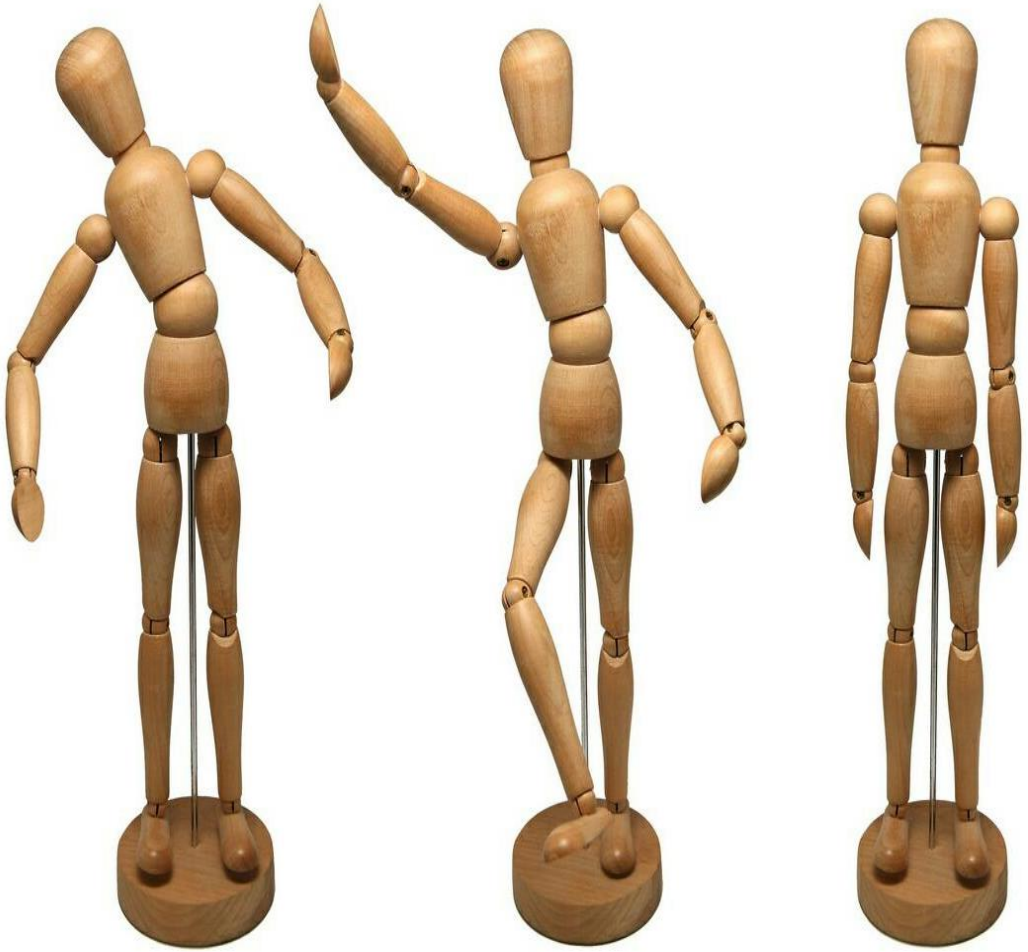
  Manualterapeuta (folyamatban),FMS, McKenzie, Schroth Terápia, Funkcionális tréning, Redcord-Neurac1), Sportrehabilitációs tréner, kinesio tape alap és haladó képzés

Mi az a gyógytorna?

A gyógytornász orvosi diagnózis alapján önállóan tervezi, dokumentálja, integrálja, irányítja, ellenőrzi és elvégzi a fizioterápiás tevékenységeket.

A fizioterápia a természet energiáival végzett gyógykezelés, amelynek legfontosabb része a mozgásterápia.

A gyógytornász feladata az egészség gondozása és fejlesztése, a betegségek megelőzése és a terápiás tevékenység.



Gyógytornászok a sportrehabilitációban

- Túlterhelés, „rossz használat” korai észlelése
- Mozgásbeli hiányosságok, korlátozások, aszimmetriák keresése
- Diszfunkciók, fájdalmak felfedése

Gyógytornászok a sportrehabilitációban

- Gyors és hatékony stratégiák a sporthoz való visszatéréshez
- Az edzői munka támogatása a háttérből

Sérülések prevenciója

- Erő
- Egyensúly
- Állóképesség
- Neuromuszkláris koordináció
- Ízületi rugalmasság
- Kardiovaszkuláris állóképesség

- Megbomlott core stabilitás növeli a sérülések előfordulását
- Megfelelő neuromuszkuláris szabályozás esetén csökkennek a sérülések

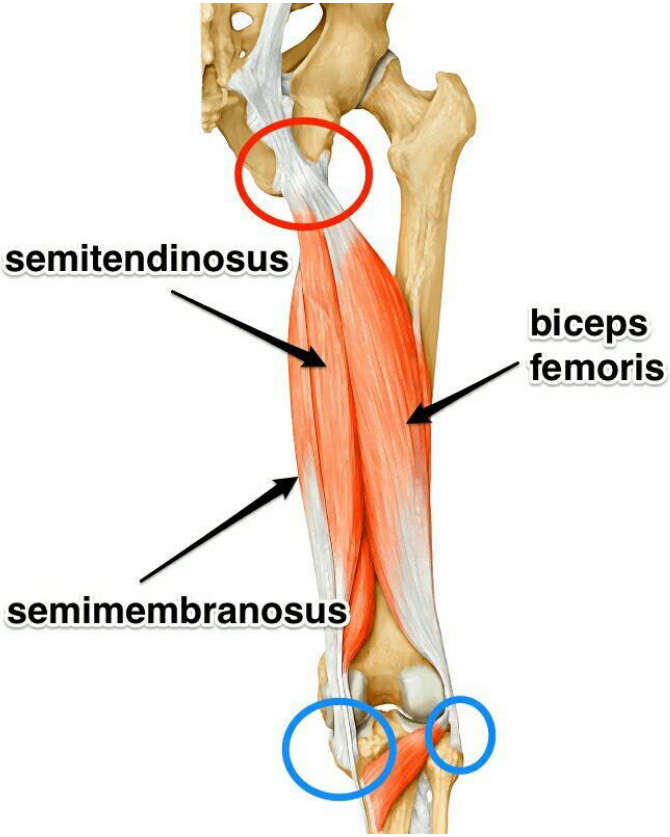
(Wilson JD, Dougherty CP, Davis IM-2005)

Sérülések prevenciója

- Megfelelő teljesítményt csak teljes mozgástartományban megvalósuló mozgásokkal lehet elérni. A sérülések 70%- a mobilitás és stabilitás hiányából fakad. (IAAF-2016.)
- Azok a sportolók, akik az adott szezonban szenvedtek már sérülést, rosszabb core stabilitással rendelkeznek, mint akik nem voltak sérültek. (Darin T.Leetun-2004.)

Sérülések prevenciója

- Leggyakoribb sérülések az izomhúzódások, zúzódások, fáradásos törések.
- Leggyakrabban a hamstrings sérül meg
- Ezekkel kapcsolatban mindig felfedezhető izomdiszbalansz
- Törzsstabilitási probléma (ACSM,AAOS és AAFP-2010)



A kezdetek

- 2015-ben Szabó Krisztina, gyógytornász egyéni kezeléseket végzett az atlétákkal. A sikeres terápiák azt eredményezték, hogy 2015 októberében létrejött egy együttműködés Krisztina és a szövetség között.
- Az EYOF-ra készülő atléták felkészülését támogató szűréssel kezdődött a közös munka, melyet Spiriev Attila (MASZ sportigazgató) és Lengyák György (utánpótlás szakági referens) segítettek létrehozni a Spiriev Attila által megálmodott „Tehetségből felnőttet” program keretében.

Az átalakulás időszaka

- 2016-ban világossá vált, hogy 1 ember nem tudja elvégezni ezt a munkát. Ekkor fogalmazódott meg egy gyógytornász-hálózat kiépítése.
- Halmos Edit, Fodorné Vörös Petra és Széll Gábor csatlakozott a team-hez, akik előtte már foglalkoztak atlétákkal.
- Elkezdődött a hosszas, funkcionális felmérés helyett hatékonyabb FMS tesztelés

Jelenlegi állapot

- Új versenyzők teljes vizsgálata – testolvasás, FMS, farizom sztereotípia,kiegészítő tesztek, ha szükségesek
- Már rendszerben lévő versenyzők kikérdezése, újra tesztelése (FMS)
- Problémás területek összesítése
- Szükség esetén orvosi kivizsgálás kezdeményezése
- Gyakorlatok csoportos betanítása, kiemelve melyik sportoló melyik gyakorlat-csoportot végezze kiemelten

FMS™
Functional Movement Systems

Jelenlegi állapot

- Az általunk lefedetlen területeken helyi gyógytornászokkal kapcsolatfelvétel

Felmért atléták

- Futók (vágta, gát) 27 fő
- Ugrók 26 fő (1 felnőtt)
- Dobók 22 fő
- Középtáv futók 28 fő
- Rúdugrók 62 fő

- Összesen 165 atléta került felmérésre
- Sok atlétát 2-3x újra teszteltük már

Felmért atléták

- Rúdugrók 4x voltak újra tesztelve
- Folyamatosan javuló tendenciát mutatnak
- Új atléták pontszámai magasabbak
- Ritkábbak a visszatérő sérülések

Céljaink

- Kommunikáció javítása
  - Szövetséggel
  - Edzőkkel
  - Orvossal
- Nyilvántartási rendszer fejlesztése
- Dokumentáció egyszerűsítése
- Új gyakorlatok gyorsabb átadása

Céljaink

- Sérülések csökkentése
- Korai diszfunkció felismerés
- Hatékony kezelési módok alkalmazása
- Funkciók teljes helyreállítása

- Fontos a felmerülő sérülések, fájdalmak minél korábbi jelzése az orvosok és a gyógytornászok felé

Javaslatok, kérések

- Edzők javaslatai a gyógytornász tevékenységgel kapcsolatban
- Gördülékenyebb informatikai rendszerhez segítség
- gyogymaszatok@gmail.com

Köszönöm a figyelmet!