

Αθλητική Φυσικοθεραπεία

Μύες

Άγγελος Παππάς

Μύες

Ενεργητικό στοιχείο



Κίνηση

Παραγωγή δύναμης

Μηχανικές ιδιότητες

- Προστατευτικός ρόλος στα άλλα υλικά (συστολή)
- Απορρόφηση κινητικής ενέργειας (μεταφορά)
- Ελαστικότητα (σαρκείλλημα –σχέση ποσοστού ελαστικών και κολλαγόνων ινών)

Κινησιολογικοί Παράμετροι

- Τύπος συστολής
- Ταχοδυναμική σχέση
- Μοχλοβραχίονες δύναμης
- Αρχές προπονητικής

Μυικές Θλάσεις

- Τραυματισμός μυικού ιστού από εφελκυστικό φορτίο.

- Σε ποιο σημείο συμβαίνουν;

Μέσο μυικής ίνας  πολύ μεγάλη ελαστικότητα.

Μυοτενόντια ένωση  μεγαλύτερη συγκέντρωση τάσεων λόγω διαφοράς στην πυκνότητα του υλικού.

Τι ακριβώς συμβαίνει;

- Κόβονται μυικές ίνες;
- Ερεθίζονται τα περιμυικά στοιχεία;
- Αποκολλούνται μυικές ίνες;
- Πόσες μυικές ίνες τραυματίζονται;
- Τι γίνονται στη συνέχεια αυτές οι ίνες;
- Τι είναι ο ουλώδης ιστός;

Ποιες οι κατηγορίες θλάσεων ?

- 1ου βαθμού
- 2ου βαθμού
- 3ου βαθμού

Τι παρατηρούμε;

Τραυματισμός μυικών ινών

↗ ↘ Συμπίεση οιδήματος

↗ ↘ Ερεθισμός απολήξεων

↗ ↘ Πόνος

↗ ↘ Περιορισμός κίνησης

1ου βαθμού

- Μικρός αριθμός αποκόλλησης.
- Ευαισθησία-οίδημα τοπικά.
- Δεν παρατηρείται μείωση της δύναμης.
- Κίνηση όχι περιορισμένη.

2ου βαθμού

- Μεγαλύτερος αριθμός αποκόλλησης μυικών ινών.
- Ρήξη των αγγείων της περιοχής.
- Περιορισμένη κινητικότητα.
- Συνήθως συνοδεύεται και με βλάβη του κολλαγόνου της περιοχής.

3ου βαθμού

- Αποκόλληση πλήρως, σε ένα ή περισσότερα σημεία του μυός.
- Πολύ περιορισμένη κινητικότητα των αρθρώσεων.
- Ειδικός έλεγχος για την διαπίστωση του μεγέθους της βλάβης.

Βασικά σημεία αποκατάτασης

- Οι θλάσεις 1ου και 2ου βαθμού αντιμετωπίζονται συντηρητικά.
- Οι θλάσεις 3ου βαθμού (ρήξεις) χρειάζονται χειρουργική επέμβαση.

Αποκατάσταση

- Είναι αντικείμενο άλλου !!!

Αποκατάσταση

- Στόχος του ΚΦΑ η σταδιακή επανένταξη στις αγωνιστικές δραστηριότητες με μείωση ή αποκλεισμό της πιθανότητας επανατραυματισμού.

Οξεία φάση και πάγος

■ Θεωρία κυκλοφορίας

πάγος



↓ τραυματ. ιστού
↓ συστολή αγγείων

↓ αιμορραγία

↓ οίδημα

-

-

-

-

μεταβολική θεωρία

πάγος



↓ μεταβολισμού

↓ δευτερογενής
τραυματισμός

↓ οιδήματος

Αποκατάσταση 1ου βαθμού γενικά χαρακτηριστικά

- Δεν χρειάζεται πολύ μεγάλο διάστημα.
- Σε οξεία φάση Κ.Α.Π.Α.
- Διαδικασία απορρόφησης του οιδήματος
7-10 ημέρες.
- Λιγοστή απώλεια στα επίπεδα δύναμης.

Αποκατάσταση 2ου βαθμού γενικά χαρακτηριστικά

- Απορρόφηση του οιδήματος σε οξεία φάση (Κ.Α.Π.Α.).
- Διατήρηση της ελαστικότητας του ουλώδη ιστού.
- Επαναπόκτηση λειτουργικών δυνατοτήτων στα προηγούμενα επίπεδα.

Παράμετροι

- Ευκαμψία ↔ διατάσεις
- Μυϊκή αντοχή ↔ τύπος ινών
ενεργ. μηχανισμοί
- Μυϊκή ισχύ ↔ δύναμη-ταχύτητα
συναρμογή
- Αγώνισμα ↔ εξειδίκευση

Αρχές προοδευτικότητας

- Επιβάρυνση(φόρτιση)
- Ηλικία-επιβάρυνση
- Είδος συστολής
- Μοχλοβραχίονες
- Ταχύτητα
- Επαναλήψεις
- Εξειδίκευση στο άθλημα

Μυική ενδυνάμωση

- Max test για προσδιορισμό
- Βάρος
- Επαναλήψεις
- Ταχύτητα

Αξιολόγηση

- Πρότυπο βάρδισης-τρεξίματος
- Αερόβιας ικανότητας
- Επίπεδα δύναμης
- Λειτουργικά επίπεδα αθλήματος

Οδηγός πάντα ο πόνος

Δρομικές δραστηριότητες

- Τρέξιμο (ευθεία, πίσω, στροφικά, κ.λ.π.)
- Αύξηση μέτρων
επαναλήψεων
ταχύτητας

Βασικά σημεία επανένταξης στο ν αγώνα

- Επαναφορά φυσικών ικανοτήτων στα προηγούμενα επίπεδα
- Απουσία πόνου
- Αυξημένη ψυχολογία
- Σημασία παιχνιδιού

Σημεία άξια προσοχής

- Μία θλάση 2ου βαθμού ειδικά στους ισχιοκνημιαίους μπορεί να διαρκέσει εβδομάδες.
- Κατά την επαναφορά στην αγωνιστική δραστηριότητα δεν πρέπει να παραβλέπονται οι αρχές αποκατάστασης.
- Είναι προτιμότερο να καθυστερήσει η επανένταξη παρά να υπάρξει επανατραυματισμός.

Ευχαριστώ