

Początek sierpnia to dla wielu z nas środek wakacji i czas wypoczynku. Ale nie dla naszych podopiecznych – sportowców, którzy rozpoczynają pracowity okres przygotowania do nadchodzącego sezonu.

Zarówno w przypadku drużyn sportowych, jak i sportowców i klientów indywidualnych, standardem w naszej pracy jest kompleksowa, przedsezonowa ocena funkcjonalna narządu ruchu. Już od 2010 roku wykorzystujemy w tym celu uznane w całym świecie testy funkcjonalne, takie jak **FMS** (Functional Movement Screen) i **Y-Balance Test**.

Są to specyficzne testy „skringowe”, dedykowane sportowcom i osobom aktywnym. Pozwalają na kompleksową ocenę funkcjonalną narządu ruchu (ruchomość, stabilność, wzorce ruchowe, koordynacja, równowaga dynamiczna, ocena ryzyka urazu). Taka ocena na początku sezonu, daje nam możliwość wprowadzenia u zawodników odpowiednich ćwiczeń o charakterze korekcyjnym i prewencyjnym oraz skupienie się na ich „słabych stronach”, pamiętając o tym że, „jesteś tylko tak silny jak twoje najsłabsze ogniwo”.

Znaczenie kompleksowej oceny przedsezonowej i badań okresowych w sporcie (PPE – pre-participation physical examination) w sposób trafny przedstawia stanowisko American College of Sports Medicine :

„The pre-participation physical examination (PPE) is an important step toward safe participation in organized sports. The purpose of the PPE is not to disqualify or exclude an athlete from competition, but rather to help maintain the health and safety of the athlete in training and competition”.

Ocena funkcjonalna sportowca nie ma na celu jego wykluczenie ze sportu ale raczej umożliwienie mu zdrowego i bezpiecznego uczestnictwa w treningu i współzawodnictwie sportowym!

Jednym z wykorzystywanych przez zespół Sportiva „narzędzi” do oceny funkcjonalnej sportowców jest test **Y-Balance**. Jest to praktyczny test funkcjonalny służący do oceny równowagi i stabilności dynamicznej kończyn dolnych w sporcie i rehabilitacji.

Zastosowanie testu Y-Balance :

- kompleksowa ocena funkcjonalna w sporcie (przedsezonowa, w trakcie sezonu , po sezonie)
- ocena ryzyka występowania urazów kończyn dolnych w sporcie
- ocena funkcjonalna na różnych etapach rehabilitacji i powrotu zawodnika do treningów po urazach kończyn dolnych

Analizując wyniki testu Y-Balance zwracamy uwagę na niski wynik końcowy zawodnika oraz przede wszystkim na różnicę w wynikach pomiędzy prawą i lewą nogą – „asymetria funkcjonalna”. Deficyty w zakresie równowagi i stabilności dynamicznej kończyn dolnych oraz „asymetria funkcjonalna” są znanymi czynnikami zwiększonego ryzyka urazu w sporcie.

Badania naukowe wykazały związek pomiędzy niskimi wynikami testu i zwiększonym ryzykiem występowania urazów i zmian przeciążeniowych kończyn dolnych w treningu sportowym. Niski wynik końcowy testu, różnice w wynikach pomiędzy kończynami dolnymi (asymetria funkcjonalna 2 – 4 % i więcej) oraz różnice w wynikach testu w kierunku przednim (> 4 cm) wskazują na zaburzenia stabilności funkcjonalnej kończyn dolnych oraz zwiększone ryzyko występowania urazów kończyn dolnych (2,5 – 6 razy większe ryzyko urazów u kobiet).

[Plisky PJ, Rauh MJ, Kaminski TW. Star excursion Balance test as a predictor of lower extremity injury in high school basketball players. J Orthop Sports Phys Ther. 2006].

“Stay fit forever”

Zespół Sportiva

