

Cselgáncsozók gerincvizsgálata fizioterápiás módszerekkel

Molnár Eszter, Ács Pongrác, Járomi Melinda

PTE-ETK Fizioterápiás és Sporttudományi Intézet

Összefoglalás

Bevezetés: a cselgáncs/judo üzése együtt jár a gerinc fokozott igénybevételével, fájdalmat okozhat.

Célkitűzés: judo sportolók gerincvizsgálata, küzdősport hatása a törzsizmokra.

Módszer: 36 férfi (76,6 %) és 11 nő (23,4 %), 18 év feletti sportolókat, versenybírókat és edzőket vizsgáltunk a Magyar Judo Szövetség versenyein 2013. 10. 5 és 2014. 02. 16 között. Kérdőíveket, állapotfelmérő teszteket, és SPSS statisztikai elemző programot használtunk.

Eredmények: ($p < 0,05$) 39 fő, akinek volt már valamilyen eredetű hátfájása átlagosan 17 éve cselgáncsoznak míg, akinek nem volt, 8 fő, átlagosan 9 éve sportolnak. Nincs szignifikáns összefüggés a testtartás és a fájdalom megjelenése között, ($p > 0,05$). A sportolók törzsizmainak statikus izomereje nagyon jó.

Megbeszélés: A sportág szabályait betartva a judo az izomegyensúly megtartását, növelését elősegíti, a hátfájás mértéke, időtartama rövidebb, mint az átlag populációban.

Kulcsszavak: judo, hátfájás, testtartás, izomegyensúly

Spine examination of judoists with physiotherapy methods

Summary

Introduction: Judo practice associate with an increased use of the spine, cause pain.

Aim: To discover the incidence and extent of spinal pain problems among judoists, the positive effects of sport.

Data and method: 36 men (76,6%) and 11 women (23,4%), above 18 years of age were examined at national competitions organised by the Hungarian Judo Association, between 5/10/2013 and 16/02/2014, using both own-made and standard questionnaires and state-assessing tests and SPSS programme.

Results: ($p < 0,05$), 39 units that already had some kind of back pain, had practised judo for an average of 17 years, while those without back pain, 8 units, had practised sport for an average of 9 years. There was no significant difference between the postural irregular and the pain ($p > 0,05$). The static force of the trunk muscles were very good.

Conclusions: Observing the rules of judo, it is conducive to the upholding and increasing of the muscular balance and thus to the inferior measure and duration of the back pain respect to the average population.

Keywords: judo, low back pain, posture, muscular balance

Irodalom:

1. Molics B, Hanzel A, Nyárády J, Sebestyén A és mtsa. (2013) Fizioerápia a járóbetegellátás igénybevételi mutatói a mozgásszervi kórképek kezelésében. Magyar Traumatológia, Ortopédia, Kézsebészet, Plasztikai Sebészet 56:4 199-209.
2. Gal, N., Tihanyi, J., Horvathné Kives Z., Olah, A, Betlehem, J., Marton-Simora, J., Nemeth, K., Muller, A., Jaromi M. (2009) Aktív és passzív terápiák alkalmazása, valamint a fájdalomérzet és a testtartás változása közötti összefüggések vizsgálata Chronicus Low Back Pain (cLBP) szindrómás páciensek körében. Nővér, 22; 6: 3-13
3. <http://www.fajdalomcsokkentes.hu/derekfajas/tudnivalok-a-derekfajasrol> (2014/01/11 Kisharsány)
4. www.utanpotlassport.hu/2011/02/06/a-judo-tortenete-szabalyai (2014/02/04 Kisharsány)
5. Nagy E: Küzdősportok az iskolai testnevelésben, Budapest- Dialóg-Campus Kiadó, 2000; 67-99.
6. Jaromi M, Nemeth A, Kranicz J, Laczko T, Betlehem J. (2012) Treatment and ergonomics training of work-related lower back pain and body posture problems for nurses. Journal of Clinical Nursing, 21; 11-12: 1776-1784.
7. <http://www.sportakademia.hu/judo> (2014/02/03 Kisharsány)
8. Okada T, Nakazato K, Iwai K, Tanabe M, et al. (2007) Body mass, nonspecific low back pain, and anatomical changes in the lumbar spine in judo athletes. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, 37;11:688-93.
9. Kempf HD: Rückenschule. In: Vizsgáljuk meg önmagunkat, 1997; pp 74-78.
10. Ribaud A, Tavares I, Viollet E, Julia M, Hérisson C, et al. (2013) Which physical activities and sports can be recommended to chronic low back pain patients after rehabilitation? Annals of Physical and Rehabilitation Medicine, 56;7-8:576-94.
11. Hoppenfeld S: A gerinc és végtagok fizikális vizsgálata, Budapest-Medicina Kiadó 2009; 87:125.