

Vračanje na sneg po poškodbi (ACL)

Kako športnika po poškodbi pripeljati nazaj na
tekmovalno raven

Faze od poškodbe do tekmovanja

- Poškodba → Operacija → Rehabilitacija → Fizična priprava → VRNITEV NA SNEG → Polni trening na snegu z ekipo → Tekmovanje

Kdaj je koleno pripravljeno za vrnitev na sneg?

- KO DA ZELENLO LUČ ZDRAVNIK!!!!!!
- Ko je športnik povsem funkcionalen na suhem

VRNITEV NA SNEG

In problemi, ki se pri tem pojavijo

PROBLEMI

- Trener ni vedno na voljo. Športnik je pogosto prepuščen samemu sebi
- Prekomerna motivacija (hitra vrnitev-prehiteva faze, primerjanje z vrstniki, skrivanje utrujenosti, bolečine...)
- Časovni okviri

Največja napaka: časovni okvirji

-  6 mesecev
-  9 mesecev
-  12 mesecev
-  kriteriji
-  funkcija
-  zaupanje

Poškodba ne pozna koledarja.

Problem (ne)zaupanja

- Razbremenjevanje poškodovane noge, opiranje na zdravo nogo
- Sprememba tehnike
- Večje tveganje za ponovitev poškodbe oziroma pojav nekega drugega problema.

Vrnitev na sneg in tekmovanje ni samo vprašanje moči poškodovane noge, ampak predvsem zaupanja v gibanje (polna funkcionalnost na suhem/snegu)

KAJ LAHKO NAREDIMO



Primer dobre prakse: Return to Ski (US ski team)

- Vodi tekmovalca/tekmovalko od prvega ponovnega stika s snegom do tekmovanja

Kaj vsebuje priročnik?

- Kriteriji za prvi stik s snegom
- Vaje in progresije
- Volumen in intenzivnost
- Kriteriji napredovanja

Napredovanje temelji na kriterijih, ne na času

NASLEDNJI KORAK



Na nivoju SZS

Specializiran trener za vrnitev na sneg

- Individualni nadzor
- Spremljanje tehnike
- Spremljanje obremenitve
- Spremljanje zaupanja
- Povezovanje strokovne ekipe

Priročnik določa proces. Trener proces vodi.

Kaj lahko naredi SZS?

- Kratkoročno: smernice/protokol za vrnitev na sneg
- Dolgoročno: specializiran trener za vrnitev na sneg

ŠE NEKOLIKO DALJŠI SKOK

Na nivoju OK?

Center za podporo športikom?

- Poškodba → Operacija → Rehabilitacija → Fizična priprava → VRNITEV NA SNEG → Poln trening z ekipo → Tekmovanje
- Zdravnik, fizioterapevt, kondicijski trener, trener za vrnitev na sneg in glavni trener sodelujejo.

Zaključek

- V Sloveniji imamo vrhunske kirurge, fizioterapevte in trenerje.
- Nimamo pa sistema, ki bi športnika vodil od poškodbe do prve tekme.
- Cilj ni hitra vrnitev. Cilj je varna in uspešna vrnitev.