

Strategii de prevenire a traumatismelor la voleibalistele de performanță

Iona Ilinca, Elena Taina Avramescu, Mirela Calina, Gabriel Mangra
Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport

Rezumat

Premize. Deși există cercetări extinse ce vizează cinetica și cinematica mișcărilor specifice sporturilor „overhead”, marea majoritate a studiilor s-au focalizat asupra baseball-ului existând doar câteva publicații concentrate pe patologia umărului în volei.

Obiective. Lucrarea vizează determinarea sollicitărilor mecanice în articulația umărului, în cadrul execuției loviturii de atac din volei, în vederea identificării factorilor favorizanți/determinanți implicați în producerea traumatismelor de suprasolicitare și elaborarea și implementarea unor protocoale de exerciții profilactice în programul de antrenament, cu scopul prevenirii tendinței coafei rotorilor la voleibaliste.

Metode. Studiul s-a efectuat pe un lot de 12 voleibaliste, în perioada august 2006-iulie 2007. S-a utilizat metoda goniometrică pentru măsurarea amplitudinii de mișcare în articulația glenohumerală pentru rotația internă și externă, pasivă și activă a membrului dominant și nondominant și metoda dinamometrică pentru evaluarea forței de contracție izometrică voluntară palmară și scapulară. Pe baza sintetizării informațiilor obținute, s-a elaborat un model de prevenire a tendinței coafei rotatorilor și a sindromului de împingement.

Rezultate. Aplicarea programului profilactic a condus la ameliorarea amplitudinii articulare a mișcării de rotație internă humerală a membrului dominant cu un procent de 16,63%. Între testarea inițială și testarea finală s-a obținut $p < 0,001$, din care rezultă că există diferențe semnificative între mediile celor două testări. Valorile indicelui de forță palmară și scapulară au crescut cu 10,73% și respectiv cu 10,33% , între mediile cele două testări obținându-se $p < 0,001$.

Concluzii. Îmbunătățirea parametrilor prezențați demonstrează eficiența practică a programului profilactic prin reducerea dezechilibrului muscular și articular.

Cuvinte cheie: profilaxie, risc traumatic, suprasolicitare, articulația glenohumerală.