

KOLANO MŁODEGO PIŁKARZA

Osgood-Schlatter bez zgadywania

Przewodnik dla zawodników 10-16 lat i rodziców. Rozpoznaj sygnały, kontroluj obciążenie, wracaj do gry krok po kroku.

DECYZJE • ĆWICZENIA • PLAN 30 DNI

Wesley Perede Omuru | WESSFit

Jak korzystać z przewodnika

To narzędzie do rozmowy i organizowania treningu zawodnika 10-16 lat z rozpoznanym Osgoodem-Schlatterem. Plan nie zastępuje badania ani indywidualnych zaleceń.

Najpierw bezpieczeństwo

Przeczytaj stronę o rozpoznaniu i objawach alarmowych. Gdy diagnoza jest niepewna, nie rozpoczynaj programu na podstawie samego miejsca bólu.

Potem jeden tydzień obserwacji

Zbierz informacje o klubie, WF-ie, podwórku i treningu dodatkowym. Nie musisz od razu wykonywać wszystkich ćwiczeń. Wybierz wariant zaakceptowany przez osobę prowadzącą leczenie.

Na końcu stopniowe dokładanie

Kalendarz służy do kontroli, nie wyznacza daty wyleczenia. Pozostanie na łatwiejszym poziomie jest prawidłową decyzją, jeśli kolano nadal reaguje objawami.

Podział odpowiedzialności

Specjalista ustala rozpoznanie i leczenie. Rodzic organizuje tydzień i kontakt. Trener dobiera zadania zgodnie z zaleceniami. Zawodnik szczerze opisuje objawy.

100% zaangażowania oznacza także odpowiedzialne zgłoszenie bólu.

Najpierw ustal przyczynę

Ten przewodnik dotyczy dziecka z rozpoznaną chorobą Osgooda-Schlattera. Sam ból pod kolanem nie potwierdza rozpoznania. Lekarz zwykle opiera je na wywiadzie i badaniu; zdjęcie RTG nie zawsze jest potrzebne [1].

SKONSULTUJ PILNIE

Nagły ból po urazie z niemożnością wyprostu lub obciążenia nogi, znaczny obrzęk, gorączka, zaczerwienienie, ból nocny lub nasilający się ból spoczynkowy wymagają oceny medycznej. Nie testuj wtedy ćwiczeń z e-booka.

Co jest typowe?

- Tkliwość i ból na guzowatości piszczeli - kilka centymetrów pod rzepką.
- Dolegliwości po bieganiu, skokach, przysiadach lub klękaniu; czasem obie nogi.
- Objawy nasilają się w okresie wzrostu i często ustępują po jego zakończeniu; zgrubienie może zostać [1, 2].

DLA RODZICA

Nie obiecuj dziecku, że po 30 dniach ból zniknie. Celem jest spokojniejszy udział w aktywności i lepsza kontrola objawów.

Decyzja na dzisiejszy trening

Przed treningiem zapytaj o ból, chód i reakcję po ostatniej sesji. Poniższa skala jest praktyczną propozycją organizacji treningu - nie jest zwalidowanym testem diagnostycznym.

ZIELONY • spokojne objawy

Bez utykania, zwykłe czynności są komfortowe. Trenuj w tolerowanym zakresie i sprawdź kolano następnego ranka.

ŻÓŁTY • objawy rosną

Zmniejsz sprinty, skoki, strzały i liczbę minut. Wybierz technikę o niższym obciążeniu; porównaj objawy jutro.

CZERWONY • przerwij i oceń

Utykanie, wyraźne pogorszenie następnego dnia, duży ból spoczynkowy lub sygnały alarmowe: ogranicz aktywność i skontaktuj się ze specjalistą.

Zasada: reakcja następnego dnia liczy się równie mocno jak trening.

Trzy możliwe dni zawodnika

Poniższe scenariusze są przykładami organizacyjnymi. Stosuj je po ustaleniu rozpoznania i dopuszczalnego zakresu aktywności.

Dzień spokojny

Rano zwykły chód, brak pogorszenia po poprzednim dniu. Wybierz znaną, tolerowaną sesję. Zapisz rzeczywiste minuty, a wieczorem i następnego ranka oceń reakcję. Nie dodawaj nowej trudności tylko dlatego, że dziś jest dobrze.

Dzień po gorszej reakcji

Po meczu lub WF-ie objawy wzrosły. Usuń czynność, która je wywołała. Pozostań przy spokojniejszej, wcześniej tolerowanej aktywności albo odpoczynku według zaleceń. Poinformuj trenera przed treningiem.

Dzień z utykaniem lub alarmem

Nie wykonuj próby sprintu, skoku ani testu siły. Skontaktuj się ze specjalistą; objawy nagłe, nasilone lub z gorączką wymagają pilnej oceny.

Jedna wiadomość do rodzica

Dzisiaj zrobiłem: ____. Największy ból: ____/10. Chód po sesji: normalny / zmieniony. Jutro rano sprawdzamy: ____.

Sprawdzaj efekt całego dnia, nie tylko treningu WESSFit.