

Oorbelaadingsbeserings

OORGEBRUIKSBESERING IN ATLETIEK EN DIE BEHANDELING DAARVAN

Hierdie is 'n uittreksel uit "Voorkoming en behandeling van Sportbeserings" geskryf deur Dr Dawie van Velden, Uitgegee deur die Mediese Vereniging van SA, Pyramid Uitgewers, 1990.

Sportbeserings kan op vele maniere verhoed en ook verminder word indien soveel moontlik omtrent hul oorsake bekend is.

Oorgebruiksbeserings

Oor die afgelope paar dekades het voorbereiding vir atletiek al hoe meer intensief geword en kompetisies al hoe strawwer. Dit het uiteraard tot 'n vermeerdering in oorgebruiksbeserings gelei.

Oorgebruiksbeserings is waar 'n atleet sy/haar liggaam vir lang periodes aaneen ooreis en die spiere, ligament en gewrigte uitermatig baie gebruik: in langafstandhardloop kan liggaamsweefsels beskadig word; in items, waar die betrokke tegniek nie korrek uitgeoefen word nie, kan spiere sowel as gewrigte en ligamente beseer word. Dan praat ons van oorgebruiksbeserings, in teenstelling met kontaktsportbeserings. Eersgenoemde word ook INTRINSIEKE beserings genoem omdat daar geen eksterne trauma hierby betrokke is nie.

As gevolg van oorgebruik ontstaan daar inflammasie in die beskadigde weefsel, wat op sy beurt pyn, swelling en funksieverlies in die ledemaat of gewrig veroorsaak.

Die **oorsake van oorgebruiksbeserings** is uiteenlopend en sluit veral 3 oorsake in, nl.

Genetiese faktore:

Aangebore fisiese afwykings van enige liggaamsdeel, hoe gering ookal, word deur 'n intensiewe oefenprogram onder groot druk geplaas.

Omgewingsfaktore

Die omgewing waarin die sport beoefen word, kan 'n sterk invloed op die atleet se liggaam hê en weefsel beskadig. Hier dink ons aan 'n ongelyke hardloopoppervlakte, landingsarea's in ver- en driesprong, hoog- en paalspring, verkeerde skoene, ens.

Oefenfaktore

Verkeerde oefenmetodes is seker die algemeenste oorsaak van stresbeserings! Een of meer van die volgende 3 faktore is gewoonlik betrokke:

- Die oefenprogram is te lank [kwantiteit]
- Die oefenprogram is te straf [kwaliteit]
- Die vordering met die oefenprogram is te vining [progressie]
- Oorgebruiksbeserings ontstaan in die swakste skakel in die muskuloskeletale stelsel: hakskeenpyn, kniepyn en liesbeserings, waar die inplanting van spiere op die skelet nog nie so sterk is nie, kom algemeen by jong atlete voor. Die ouer skoolatleet ervaar agterdyspier, lies-, knieg- en enkelligamente wat oorgebruik word. Die **behandeling van oorgebruiksbeserings** moet nougeset uitgevoer word, want die verwaarlosing van hierdie beserings kan ernstige gevolge [selfs operasies] vir die atleet inhou! Siende dat ons nie dokters/fisio's is nie, maak ons gebruik van die Engelse afkorting, nl. **R.I.C.E**, as noodmaatreël as die besering plaasvind:
 - **Rest:** Stop die oefening dadelik.
 - **Ice:** Sit ys op die area om swelling teë te werk. Dit sal die dokter help as die betrokke area nie geswel is as ons daar kom nie...anders kan die herstelperiode

moontlik verleng word.

- **Compression:** Immobiliseer die ledemaat met 'n verband indien moontlik
- **Elevation:** Lig die ledemaat op sodat bloed nie nou daar versamel nie.
- **...en neem dan die atleet direk na 'n dokter!**

En as/wanneer die atleet terugkeer na die oefenveld, moet die afrigter beseft dat die atleet nie sommer weer kan begin waar hy/sy laas was nie. 'n Gelydelike infasering in die program in sal uiteindelik weer die atleet so kondisioneer dat hy/sy kompetierend sal kan wees!

In die **rehabilitasieproses** is die atleet, afrigter, dokter en fisioterapeut in 'n span saamgesnoer: elkeen moet sy deel bydra om die rehabilitasie so effektief moontlik te maak tot voordeel van die atleet! Almal, maar veral die atleet en afrigter, moet die besering verstaan en betrokke wees by die herstelproses

Gereelde rusperiodes en doeltreffende strekoefeninge voor EN na EN gedurende oefeninge, sal ver gaan om jou altleet gesond en beseringvry te hou!