

# OSKRBA ŠPORTNIH POŠKODB DRŽA IN STATIKA TELESA

Zakon o športu nalaga, da mora vsaka javna športna prireditev imeti zdravstveno oskrbo.

Tako, kot je pomembno, da je športnik ustrezno pripravljen za tekmovanje, je tudi pomembno na kakšen način in kako hitro oskrbimo morebitno poškodbo.

Najbolj obremenjen sklep, ki nosi celotno težo telesa je vsekakor gleženj. Posledično so to tudi najbolj pogoste poškodbe.

Takoj, ko pride do poškodbe ali zvina gležnja moremo narediti bandažo.

**BANDAŽA** je terapijska metoda pri kateri z uporabo posebnih trakov onemogočimo boleč, oziroma škodljiv gib. Pravilno narejena bandaža temelji na mehanski zaščiti sklepov in mišic, onemogoči nastanek otekline in ne ovira prekrvavitve.

Metoda je lahko preventivna ali kurativna.



# KINEZIOTAPING

Je tehnika lepljenja posebnih trakov na mišice in sklepe, ki temelji na naravnem procesu zdravljenja.

Trakovi so elastični, ne zmanjšujejo in ne ovirajo gibanja. Ne vsebujejo nobenih zdravil. Da bi učinkovali, jih je potrebno le pravilno nalepiti. S kineziotapingom dosežemo zmanjšanje bolečine, otekline, pritiska ter pospešimo cirkulacijo venskega in limfnega obtoka .



# EMMETT TERAPIJA

## *Kaj je Emmett terapija?*

Je zaporedje rahlih gibov ali potez na določenih točkah, ki aktivirajo in re-aktivirajo mišični spomin. Če mišica doživi travmo (nesrečo), šok ali poškodbo, se mišična vlakna napnejo, da zaščitijo to področje. Z Emmett terapijo izvedemo sekvenco gibov ali potez ('switch'), ki v določenem časovnem obdobju sprostijo to področje, ob tem se tkivo 'spomni', kaj naj bi počelo.





**Milanko Šušković**, medicinski tehnik na Nevrološki kliniki v Ljubljani, Certificiran Emmett terapevt, NPK maser klasične masaže, futsal trener, vodja seminarjev: EMM-Tech, Kineziotapinga, Klasične masaže ter Bandaž sklepov in mišic.

#### **BANDAŽA GLEŽNJA**

Na delavnici bom praktično predstavil (naredil) zaprto bandažo gležnja, vsi udeleženci bodo imeli možnost spoznavanja z materialom ter zastavljati vprašanja v zvezi z športnim poškodbami. Predviden čas je od 15.00 do 16.00 ure.

#### **KINEZIOTAPING KOLENA**

Naredil bom najbolj univerzalno postavitev Kineziotaping trakov za poškodbe, oziroma težave v kolenu. Predviden čas za praktični prikaz terapije ter dodatne razlage je med 16.00 in 17.00 uro. Nekaj bom povedal tudi o masažah (klasična, športna).

#### **EMMETT TERAPIJE**

Trenutno ena od najbolj učinkovitih terapij, kjer ne potrebujemo nobenega materiala, niti pripomočkov. Gre enostavno za vračanje mišičnega spomina. Po potrebi bom naredil nekaj terapij. Pri tej terapiji boste najbolj aktivno sodelovali vsi udeleženi.

#### **ŠPORTNI TERAPEV**

Vrhunski terapevti v moštvenih ali individualnih športih obvladajo : bandaže sklepov in mišic, masažo, kineziotaping (barvni trakovi) in seveda popolnoma novo Emmett terapijo.

Za tiste, ki ste resno zainteresirani za program športnega terapevta predlagam, da naredimo eno ali več skupin. Septembra meseca bi začeli s posamičnimi seminarji. Vsake tri tedne bi imeli po eno izobraževanje, tako da bi do konca leta dokončali vse štiri seminarje:

Kineziotaping, Bandaže sklepov in mišic, Emmett terapije in Klasično masažo.

To so neformalna izobraževanja, na koncu vsakega izobraževanja dobite potrdilo in ste vpisani v register podjetja TRI.M TIM ZDRAV.JE

Srečno, kmalu se vidimo.