

Abstrakt

Název: Rekondiční program po zranění ACL v alpském lyžování.

Cíle: Hlavním cílem mé práce bylo popsat obecný postup v rehabilitačním a rekondičním programu po zranění předního zkříženého vazů, který vznikl následkem pádu v alpském lyžování.

Metody: Práce je psaná formou literární rešerše. Čerpala jsem z dostupných knih o alpském lyžování, fyziologických a anatomických učebnic, zde jsem vyhledávala termíny jako sportovní zranění, mechanismy poranění ve sportu, přední zkřížený vaz, rehabilitační program, rekondiční program.

Výsledky: Soubor cviků po operaci ACL pro alpského lyžaře. Výsledkem je program, který jsem sestavila. Byl diskutován s fyzioterapeuty a kondičními trenéry působící ve sportu a alpském lyžování. Práce slouží jako obecný rehabilitační a rekondiční návod po operaci předního zkříženého vazů. Jsou zde rozebírána jednotlivá období návratu s postupným zatěžováním operované končetiny. Soubor je navrhnout pro profesionálního lyžaře, který má závodníkovi pomoci s návratem do závodní činnosti.

Klíčová slova: alpské lyžování, ACL, zranění, rehabilitace, rekondice