

## **Abstrakt**

### **Kovářová, K.: Nejčastější úrazy v orientačním běhu, jejich diagnostika, léčba a prevence**

**Východiska:** Pro každého sportovce je jedním ze základních úkolů předcházet úrazům a přetížením a zároveň dosáhnout dobrých výsledků. Neexistuje však ucelená publikace, která by komplexně obsáhla problematiku úrazů v orientačním běhu.

**Cíl:** Cílem této práce je vytvořit ucelený přehled o problematice úrazů v orientačním běhu. Nejprve porovnat výsledky dosud publikovaných článků o úrazech v orientačním běhu a dále popsat, jaké jsou mechanismy vzniku, diagnostické a léčebné metody a jaké postupy lze používat jako prevenci takto nejčastěji vzniklých úrazů.

**Metodika:** Pomocí databází PEDro, PubMed a databází Národní lékařské knihovny a Ústřední tělovýchovné knihovny UK byly vyhledány česky a anglicky psané studie z let 1980-2008 týkající se úrazů při orientačním běhu (klíčová slova *orienteering, injury*) a dle nich byl sestaven žebříček četnosti jednotlivých úrazů.

V další části jsou teoreticky popsány mechanismy vzniku takto nejčastěji vzniklých úrazů, základní diagnostické a léčebné postupy a metody, které lze používat jako prevenci těchto úrazů.

**Výsledky:** Při celkovém hodnocení (průměrné hodnoty procentuelního zastoupení typů úrazů ze studií, ve kterých je daný typ přímo popsán) se jako nejčastější jeví poranění hlezna (21,3%), dále jsou to pohmožděniny (17,3%) a odřeniny a drobné rány (15,2%). V teoretické části práce se podařilo vytvořit komplexní přehled poznatků o poranění hlezenního kloubu a možnostech prevence při orientačním běhu.

**Klíčová slova:** orientační běh, úraz hlezenního kloubu, mechanismus vzniku úrazu, diagnostika, léčba, prevence