Abstrakt

Název: Nejčastější úrazy v judu, jejich prevence a následná rehabilitace.

Cíle: Hlavním cílem této práce je zhodnotit nejčastější úrazy judistů České republiky, zjistit mechanismy jejich vzniku a navrhnout systém opatření, který zminimalizuje výskyt zranění.

Metody: V této práci byly použita metoda písemného dotazování a metoda korelačně-deduktivní. Metoda písemného dotazování byla použita ke zjištění nejčastějších úrazů, preventivních opatření a následné rehabilitace judistů. Metoda korelačně-deduktivní byla aplikována ke studiu případných korelací mezi charakteristikou úrazů, věkem, pohlavím a technickým stupněm judistů.

Výsledky: Nejčastější výskyt úrazů judistů České republiky je v oblasti kolenního, ramenního a hlezenního kloubu. Ve většině přápadů se jedná o poranění měkkých tkání, které vznikají při hodu a boji o úchop převážně během tréninku. S přibývajícím věkem judistů se zvyšuje četnost jejich zranění, přičemž frekvence úrazů u mužů je větší než u žen. S vyšším technickým stupněm judisty roste i celkový výskyt úrazů. Vliv preventivních opatření nebyl na výskytu zranění prokázán. Respondenti, absolvující poúrazovou rehabilitaci, nebo alespoň používající ortopedické pomůcky, včetně tapingu, zaznamenali nižší výskyt úrazů než jedinci, kteří neabsolvovali žádnou z rehabilitačních intervencí.

Klíčová slova: úrazy v judu, prevence sportovních úrazů, sportovní rehabilitace