



OSNOVNA ŠOLA ORMOŽ

Znanje | Varnost | Odgovornost | Ustvarjalnost

# AUU, MOJA NOGA!

PODROČJE: DRUGO (ŠPORT)

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorja:

Alina Planinc

Jakob Šnajder

Mentorici:

Andreja Kolar, prof.

dr. Nataša Rizman Herga

Ormož, 2018

*»Vaš najnevarnejši nasprotnik je drobceni notranji glasek, ki želi, da odnehate.«*

*(Anonimno)*

*»Ničesar v življenju se ni potrebno bati, le razumeti je treba.«*

*(Marie Curie)*

## **ZAHVALA**

Za pomoč pri raziskovalni nalogi se zahvaljujema mentoricama, dr. Nataši Rizman Herga ter Andreji Kolar, prof., ki sta nama zmeraj radi priskočili na pomoč. Pomagali sta nama pri spoznavanju raziskovalnega procesa, naju spodbujali in nama svetovali, kako rešiti probleme. Učiteljici Tini Zadravec, prof., se zahvaljujema za lektoriranje raziskovalne naloge, učiteljici Mirjani Meško, prof., pa se zahvaljujema za prevod povzetka v angleščino.

## KAZALO VSEBINE

1.	UVOD .....	5
1.1	Hipoteze .....	5
2.	TEORETIČNI DEL.....	6
2.1	Gibala.....	6
2.1.1	Skelet .....	6
2.1.2	Mišice.....	7
2.2	Gibanje .....	8
2.2.1	Ogrevanje .....	8
2.2.2	Raztezanje .....	8
2.3	Poškodbe gibal .....	9
2.3.1	Zlom.....	9
2.3.2	Zvin .....	9
2.3.3	Izpah .....	9
2.3.4	Poškodba vezi.....	9
2.3.5	Udarnine.....	10
2.3.6	Drugo.....	10
2.4	Vzroki športnih poškodb .....	11
2.5	Kako si ob poškodbi pomagam sam.....	11
2.6	Prva pomoč.....	12
3.	RAZISKOVALNI DEL.....	13
3.1	Raziskovalne metode .....	13
3.1.1	Preučevanje literature.....	13
3.1.2	Spletna anketa.....	13
3.1.3	Intervju .....	13
3.1.4	Fokusne skupine.....	13
4.	REZULTATI.....	15
4.1	Analiza ankete .....	15
4.2	Analiza intervjujev .....	20
4.3	Analiza fokusnih skupin.....	23
5.	DISKUSIJA .....	27
6.	ZAKLJUČEK S SMERNICAMI ZA NAPREJ.....	29
7.	LITERATURA .....	31
8.	PRILOGE .....	32

## KAZALO SLIK

Slika 1 : Gibala pri človeku .....	6
Slika 2 : Skelet, sprednja stran .....	6
Slika 3 : Kostni roke.....	7
Slika 4: Upogibalka in iztegovalka komolčnega sklepa .....	7
Slika 5: Sklop vaj za ogrevanje (NIJZ) .....	8
Slika 6: Sklop vaj za raztezanje (NIJZ) .....	9
Slika 7: Imobilizacija roke .....	12
Slika 8: Intervju s trenerjem RK Jeruzalem Ormož Urošem Krstičem .....	13
Slika 9: Intervju z zdravnico Alenko Simonič, dr. med. spec .....	13
Slika 10: Fokusna skupina mlajših učencev .....	14
Slika 11: Fokusna skupina starejših učencev .....	14
Slika 12: Povprečni čas gibanja na dan .....	15
Slika 13: Pogostost odgovorov o vzrokih za nastanek športnih poškodb .....	16
Slika 14: Število dni odsotnosti zaradi športne poškodbe .....	18
Slika 15: Pogostost zdravniške pomoči zaradi športne poškodbe .....	18
Slika 16: Ogrevanje pred športno aktivnostjo .....	19
Slika 17: Raztezne vaje po športni aktivnosti .....	19
Slika 18: Pripravljenost učencev za nudenje prve pomoči .....	19
Slika 19: Načini in viri pridobljenega znanja učencev o nujenju prve pomoči.....	20

## KAZALO TABEL

Tabela 1: Mnenja učencev o vzrokih za nastanek športnih poškodb .....	15
Tabela 2: Športne poškodbe glede na spol in vrsto športne aktivnosti .....	16
Tabela 3: Športne poškodbe glede na starost in vrsto športne aktivnosti .....	16
Tabela 4: Podrobna analiza športnih aktivnosti in poškodb.....	17
Tabela 5: Odsotnost od pouka zaradi športne poškodbe .....	18

## POVZETEK

Naše telo je ustvarjeno za gibanje. Učenci imajo veliko priložnosti za športno udejstvovanje v šoli, klubih in v prostem času. Športno aktivnim pa se lahko pripetijo razne poškodbe. Zanimalo nas je, koliko je športnih poškodb med starejšimi ormoškimi osnovnošolci, kje in zakaj so se poškodovali, kdo jim je ob nezgodi pomagal, kakšno poškodbo so utrpeli ter kako je poskrbljeno za zdravje in varnost mladih športnikov.

V raziskovalni nalogi smo uporabili metodo analize virov, metodo anketiranja, dva skupinska pogovora (fokusni skupini) in intervjuje s strokovnjaki s področja športa in medicine ter s starši aktivnih športnikov. Ugotovili smo, da je športnih poškodb med našimi učenci veliko. Največ športnih poškodb se pripeti v prostem času, najmanj pa v organizirani športni dejavnosti. Športne poškodbe mladostnikov so lažje in akutne. Najpogostejše so udarnine, zvini in poškodbe vezi. Pri poškodbi so jim pomagali učitelji, trenerji, starši ali soigralci. Učenci naše šole so v anketi in fokusnih skupinah izkazali velik interes za pridobivanje znanja ter veččin za nudenje prve pomoči. Prav tako bi le to v primeru nesreče bili pripravljene tudi nuditi.

Redna telesna aktivnost je pomembna za razvoj mladostnikov. Da ne bi športne poškodbe ovirale mladostnikov pri izvajanju telesne vadbe, pri športni rekreaciji ali aktivnem treniranju, je potrebno nameniti več pozornosti odpravljanju vzrokov športnih poškodb, za kar je potreben celosten pristop s strani staršev, učiteljev, vaditeljev in trenerjev.

**Ključne besede:** šport, poškodbe, preventiva, prva pomoč

## ABSTRACT

Our body is created for movement. Students have many opportunities for sports activities at school, in clubs and in their leisure time. However, sport active people can suffer various injuries. We were interested in the number of sports injuries among older students of Primary school Ormož, where and why they were injured, who helped them at the time of the accident, what kind of injuries they suffered and how the health and safety of young athletes is taken care of.

Throughout the research assignment we used resource analysis method, survey method, two group discussions (focus groups) and made interviews with experts in the field of sport and medicine. We have found that the number of sports injuries is high among our students. Most sports injuries are less complicated and acute. The most common are contusions, sprains and damaged ties. At the time of injury teachers, coaches, parents or teammates offered their help. Our school's students have shown great interest through the results of the survey and during focus group for offering first aid. They would also be willing to offer first aid in the event of an accident.

Regular physical activity is important for the development of adolescents. In order that sports injuries will not prevent adolescents from doing physical exercise, sports recreation or active coaching, we need to give more attention to eliminating the causes of sports injuries, which requires a holistic approach from parents', teachers', trainers' and coaches' point of view.

**Key words:** sport, injuries, prevention, first aid

## 1. UVOD

Človeško telo je ustvarjeno za gibanje. V osnovni šoli imamo velik nabor možnosti športnega udejstvovanja. Ob rednem pouku, ki vključuje športno vzgojo, izvajamo na naši šoli projekt Zdrav življenjski slog, obvezne in neobvezne športne izbirne predmete ter različne interesne dejavnosti, ki so povezane z gibanjem. Seveda pa se učenci s športom ukvarjajo tudi v svojem prostem času, nekateri pa v različnih klubih in drugih organizacijah.

Za raziskovalno nalogo o športnih poškodbah naših učencev, ki smo jo poimenovali *Auu, moja noga!*, smo se odločili zato, ker predvidevamo, da je akutnih poškodb veliko in da se pojavijo zaradi nezadostne in nepravilne priprave na samo športno aktivnost ter nesaniranih poškodb. Zanimalo nas je, kako pogoste so poškodbe učencev na naši šoli, pri katerem športu so nastale ter kako jih preprečiti. Prav tako nas je zanimalo, kakšni so bili vzroki za nastanek poškodbe. Kakšne so izkušnje strokovnjakov s področja medicine o športnih poškodbah ter mnenje trenerjev, staršev in vaditeljev o varnem in učinkovitem športnem udejstvovanju.

### 1.1 Hipoteze

V naši raziskavi smo najprej določili širše zastavljena raziskovalna vprašanja:

1. Koliko časa naši učenci namenijo gibanju?
2. Ali se ob športni vzgoji, ki jo imajo v šoli, ukvarjajo še s kakšno drugo športno aktivnostjo?
3. Koliko je poškodb, ki se pripetijo ob športni aktivnosti?
4. Ali so že bili poškodovani?
5. Kako dolgo je trajalo okrevanje po športni poškodbi?
6. Kdo se večkrat poškoduje (fantje ali dekleta; starejši ali mlajši učenci)?
7. Kaj so po mnenju učencev vzroki za nastanek športnih poškodb?
8. Ali ob športni aktivnosti uporabljajo ustrezno športno opremo?
9. Kdo jim je ob poškodbi nudil prvo pomoč?
10. Ali so sami že nudili prvo pomoč in ali bi jo bili pripravljene nuditi?
11. Koliko časa namenijo ogrevanju pred športno aktivnostjo in koliko raztezanju, ko končajo z aktivnostjo?
12. Kakšno je mnenje strokovnjakov s področja medicine in športa o pomembnosti preventive?
13. Kakšna so mnenja staršev o treniranju specifičnih športov njihovih otrok in pogostosti športne aktivnosti?

Zgornja raziskovalna vprašanja so nam služila kot podlaga, na osnovi katere smo postavili sledeče hipoteze:

**H1:** Več kot polovica anketiranih učencev naše šole je ob športni aktivnosti že bila poškodovana.

**H2:** Športne poškodbe se pripetijo zaradi nepravilnega in nezadostnega ogrevanja pred športno aktivnostjo.

**H3:** Več športnih poškodb bo med fanti in starejšimi anketiranimi učenci.

**H4:** Manj kot polovica anketiranih učencev je ob športni poškodbi potrebovala zdravniško pomoč.

**H5:** Prvo pomoč poškodovanim učencem nudi v šoli učitelj, v klubu trener, doma pa starši.

**H6:** Trenerji in vaditelji nimajo zadostnega znanja in opreme za nudenje prve pomoči.

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1 Gibala

Gibala imenujemo s sklepi povezane kosti okostja, vključno z mišicami in kitami, ki jih premikajo. Njihova glavna naloga je gibanje, pa tudi varovanje in opora občutljivih organov. Del gibal po rabi poleg tega še za komunikacijo. Ogrodje je skelet, na katerem ločimo glavo, trup s hrbtenico ter dva para udov. Gibala so zelo gibljiva in odlikuje jih velika sposobnost obnavljanja (celjenje kostnih prelomov). V mladosti prevladuje graditev kosti in z njo rast. Pri odraslem pa sta graditev in razgrajevanje uravnotežena. (Brzin, 1991, str. 398) Kosti in mišice skupaj z vezmi in sklepi sestavljajo gibala. (Lunder, 2015, str. 50) Pasivni del gibal predstavlja skelet, aktivni del pa mišice.



Slika 1 : Gibala pri človeku<sup>1</sup>

#### 2.1.1 Skelet

Na skelet so pritrjeni mehki deli telesa in le trdno ogrodje jim je lahko v oporo. (Kordiš, 1996, str. 10). Komponente skeleta so vezivno tkivo (kite in vezi), hrustanec in kosti.

Kosti dajejo telesu oporo in obliko, sodelujejo pri gibanju, varujejo notranje organe in skladiščijo mineralne snovi. Brez okostja bi se naše telo sesedlo. Pokončno držo in hojo nam omogoča hrbtenica, ki ima obliko dvojnega S. Prenaša pritiske in blaži tresljaje. (Svečko, 2011, str. 102) Skelet ali okostje odraslega človeka sestavlja 208 kosti.



Slika 2 : Skelet, sprednja stran<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> <http://ikt2st2013.wixsite.com/projekti/ogrodja-in-gibala>

<sup>2</sup> <http://ikt2st2013.wixsite.com/projekti/ogrodja-in-gibala>

Okostje delimo na kosti glave (lobanja), kosti trupa (hrbtenica, prsni koš, medenica) in kosti okončin (kosti roke in kosti noge). Kosti roke sestavljajo: nadlahtnica, podlahtnica, koželjnica, 8 zapestnic, 5 dlančnic in 14 prstnic. Kosti noge predstavljajo: stegnenica, pogačica, golenica, mečnica, 7 nartnic, 5 stopalnic in 14 prstnic. (Svečko, 2011)



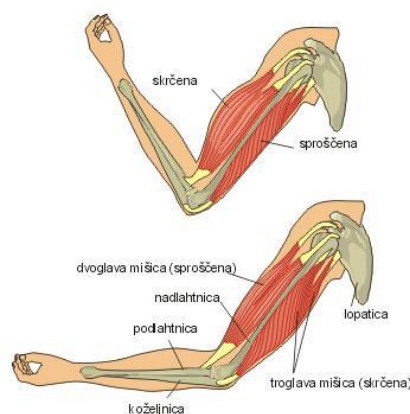
Slika 3 : Kosti roke<sup>3</sup>

Kosti so med seboj povezane na različne načine. Ločimo gibljive povezave – sklepe, delno gibljive povezave – med rebri in prsnico, med vretenci hrbtenice ter negibljive povezave – šivi med kostmi lobanje. Sklepi se med seboj razlikujejo po gibih, ki jih omogočajo, in po obliki. Vseeno pa imajo vsi podobno zgradbo. (Svečko, 2011, str. 104)

### 2.1.2 Mišice

Mišice, ki so pripete na kosti prek sklepov, nam omogočajo gibanje. Imenujemo jih skeletne mišice. Delovanje skeletnih mišic je pod vplivom volje. Ker so pri opazovanju z mikroskopom vidne prečne proge, jih imenujemo prečno progaste mišice. Omogočajo gibanje, vzdrževanje pokončne drže, natančen prijem in še številne druge dejavnosti. Največ prečno progastih mišic je pripetih na okostje. V stenah notranjih organov in žilja so gladke mišice. Gladke mišice notranjih organov delujejo neodvisno od naše volje in sodelujejo pri delovanju notranjih organov. (Lunder, 2012, str. 58)

Človek ima več kot 600 skeletnih mišic. Razlikujejo se po obliki in velikosti. Skeletne mišice se pripenjajo na kosti neposredno ali posredno preko kit. Večinoma nastopajo v nasprotno delujočih parih. Mišica opravlja delo tako, da se na živčno pobudo skrči in skrajša, pri čemer se zadebeli in postane bolj napeta. Ko dražljaj oziroma živčna pobuda preneha, se mišica sprosti in postane ohlapnejša. Za krčenje potrebuje energijo.<sup>4</sup>



Slika 4: Upogibalka in iztegovalka komolčnega sklepa

---

<sup>3</sup> <http://www.livestrong.com>

<sup>4</sup> <http://projekti.gimvic.org/2008/2a/gibala/misicje.html>



## 2.2 Gibanje

Fiziki gibanje opisujejo kot pojav, kjer se s časom spreminja lega telesa glede na okolico. Gibanje je ena naših osnovnih lastnosti. Ljudje se gibljemo na različne načine: hodimo, tečemo, plešemo, plezamo, skačemo, plavamo ... Najbolj skladno in najbolj popolno ter hkrati najpogostejše človekovo gibanje je pokončna hoja.

Vloga gibanja je večplastna. Zajema fizično delo, šport in rekreacijo. Telesna dejavnost spodbuja funkcionalno sposobnost srca in ožilja (organizma v celoti) in zagotavlja potrebno psiho-fizično dinamiko. Redna vadba je pomembna za zdravje, saj preprečuje in zmanjša debelost ter s tem povezane zdravstvene težave, ohranja gibljivost sklepov ...

Nacionalni inštitut za javno zdravje navaja (NIJZ)<sup>5</sup>, da naj bi opravili 150 minut zmerne telesne dejavnosti ali 75 minut visokointenzivne telesne dejavnosti na teden ali najmanj 30 minut ali 2-krat po 15 minut na dan.

Napotki oziroma previdnostni ukrepi Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ)<sup>6</sup>, s katerimi poskrbimo za varno in učinkovito vadbo so naslednji:

- Pred začetkom glavnega dela vadbe se moramo obvezno ogreti in po njej ohladiti.
- Izberemo primerna oblačila in obutev glede na športno dejavnost in vremenske pogoje.
- Pred, med in po daljši vadbi moramo nadomeščati izgubljeno tekočino.
- Pijača naj bo negazirana, brezalkoholna, brez kofeina, poživil, umetnih sladil in aditivov. Po intenzivni vadbi moramo nadoknaditi tudi izgubo elektrolitov.
- Vadba ni priporočljiva uro in pol po večjem obroku, kadar imamo povišano temperaturo oziroma smo akutno bolni.
- Vadbo prekinemo, če čutimo bolečine, se pojavi vrtoglavica, slabost, motnje srčnega ritma, težko dihanje. V zvezi s tem se posvetujemo z zdravnikom ali vaditeljem.

### 2.2.1 Ogrevanje

Namen ogrevanja je pripraviti telo na zahtevnejšo vadbo, povečati gibljivost mišic, pripraviti sklepe na večje obremenitve, pognati kri po telesu in pospešiti ritem dihanja. Ogrevanje naj traja 15 minut za začetnike, starejše in nosečnice ter 10 minut za kondicijsko sposobnejše. Vaje za ogrevanje ločimo na: 1) dinamične vaje za ogrevanje (hoja, rahel tek, nizki poskoki, počepi, kroženje v ramenih, z rokami, boki in gležnjih), 2) vaje za raztezanje mišic (Slika 5) (Maučec idr., 2017).



Slika 5: Sklop vaj za ogrevanje (NIJZ)

### 2.2.2 Raztezanje

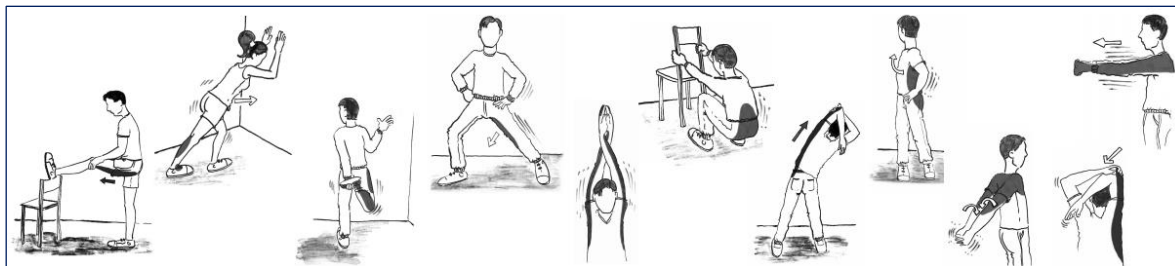
Namen raztezanja je zmanjšati mišično napetost po vadbi, umiriti srčni utrip in ritem dihanja, preprečiti nastanek bolečin v mišicah. Ohlajanje oziroma raztezanje naj traja 10 minut po glavnem delu vadbe, ali 20 minut ali več po dlje časa trajajoči vadbi. Prvi sklop vaj za ohlajanje zajema

---

<sup>5</sup> [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat\\_b1\\_zdrava\\_in\\_ucinkovita\\_vadba.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat_b1_zdrava_in_ucinkovita_vadba.pdf)

<sup>6</sup> [http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat\\_b1\\_zdrava\\_in\\_ucinkovita\\_vadba.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/plakat_b1_zdrava_in_ucinkovita_vadba.pdf)

upočasnitev tempa, kjer izvajamo isto aerobno aktivnost v počasnejšem tempu ali hodilo 5 minut. Drugi sklop pa zajema vaje za raztezanje (Slika 6), kjer zadržujemo razteg 20 do 30 sekund v posameznem položaju in ponovimo vsako vajo 2- do 4-krat. (Maučec idr., 2017)



Slika 6: Sklop vaj za raztezanje (NIJZ)

## 2.3 Poškodbe gibal

### 2.3.1 Zlom

Zlom je prelom ali razpoka v kosti. Poznamo zaprte, preproste zlome, pri katerih kostni odlomki ne predrejo kože, in odprte, komplicirane zlome, pri katerih kostni odlomki kožo predrejo. Odprti zlomi so resnejši, saj lahko pride do okužbe rane, poleg tega pa so pri takšnih zlomih lahko hkrati poškodovani tudi živci in žile. Poznamo različne oblike zlomov, to so: prečni zlom, zdrobljeni zlom, spiralni zlom, odkrušenje, zlom zelene vejive, vtisnjeni zlom in stresni zlom (Stoppard, 2007, str. 422).

### 2.3.2 Zvin

Zvin je poškodba sklepa, ki ga povzroči zunanja sila. O njem govorimo, ko pride do raztrganja žil, ki preskrbujejo sklepno kapsulo. Sklep zateče in boli ob vsakem premiku. Koža nad sklepom se čez nekaj dni modro in zeleno obarva. Tak zvin se večinoma pri mirovanju in obkladkih, ki pospešujejo srkanje izliva in hlade, ter mažah pomiri (Brzin, 1991, str. 411).

### 2.3.3 Izpah

Če pri raztezanju sklepne kapsule izstopi sklepna glavica iz svojega normalnega položaja, govorimo o izpahu. Večinoma pride pri tem do večjih poškodb sklepa. Prizadeti ud ni več v normalni drži. Pogostoma lahko tipljemo glavico na neobičajnem mestu, tako denimo pri izpahu ramenskega sklepa v pazduhi. Izpahi spadajo v zdravniško oskrbo. Čim prej uravnavajo izpah, tem lažje gre. (Brzin, 1991, str. 411)

### 2.3.4 Poškodba vezi

#### Poškodbe vezi kolena

Najpogostejše poškodbe vezi kolena so izvini kolenskih vezi (distorzije), ki jih delimo po težavnosti poškodbe na lahke (I. stopnja), srednje močne (II. stopnja) in hude (III. stopnja). V I. stopnji so vezi raztegnjene do 5 % elastične rezerve. Vezi večidel ostanejo nepoškodovane. Pri mikroskopskem pregledu so vidne miniaturne raztrganine manjšega števila fiber. Pri tem je lokalno čutiti občutljivost za pritisk, ni pa nobene nestabilnosti. Pri II. stopnji poškodb se raztrga več fiber z večjimi raztrganinami in krvavitvami različnih razsežnosti. Neprekinjenost vezi je ohranjena, moč je zmanjšana, stabilnost ohranjena. Pri III. stopnji poškodbe so vezi popolnoma raztrgane. Neprekinjenosti ni več. V tem primeru se popolnoma izgubi funkcija vezi in sklep je ob stabilnost. Pri III. stopnji poškodb križnih vezi se nestabilnost sklepa lahko stopnjuje kot majhna (+), srednja (++) ali huda (+++) nestabilnost, glede na možnost pomika golenice proti stegenici pri pregledovanju nestabilnosti. Izjemno pomembno je, da poškodovani pove mehanizem poškodbe, ali se je oteklina pojavila takoj ali pozneje in ali je že prej imel kakšno poškodbo istega kolena. Poškodovani navaja, odvisno od stopnje poškodbe, da je čutil nekak pok oziroma raztrganje ali pretrganje prizadetega kolena, zlasti pri hujših poškodbah sprednje

križne vezi, vendar se ta občutek kaže tudi pri poškodbah notranje kolateralne vezi ali meniskusov. Poškodovanec pogosto navaja tudi, da se je koleno hotelo izpahnuti oziroma da se je izpahnilo; to kaže na pretrganje meniskusa ali sprednje križne vezi. Oteklina, ki je nastala v 12 do 24 urah, je najverjetneje nastala zaradi izliva krvi, najpogosteje (v 85 %) zaradi pretrgane sprednje križne vezi. Oteklina, ki je nastala v kolenu po daljšem presledku, kaže na draženje sklepne ovojnice in najverjetneje na manj hudo poškodbo (npr. na raztrganje meniskusa). Če pa se oteklina pojavi takoj po poškodbi, je najverjetneje vzrok v zlomu kosti, najpogosteje ob kondilu stegenice. Če poškodovani športnik začuti raztrganje oziroma pok v kolenu in ni sposoben več igrati ter nastane oteklina postopno v približno 24 urah, je v 90 % verjetno, da je bila raztrgana sprednja križna vez. Led in kompresijski povoj omilita bolečino in oteklino pri poškodbi vezi kolena, tudi raztrgane žile se tako lažje zaprejo. Čim prej je treba poiskati zdravnika, da punktira koleno, da vidi, ali je v kolenu kri ali druga tekočina. (Popovič, b.d.)

#### Poškodbe vezi palca in prstov

So med najpogostejšimi, predvsem pri atletih. Posledice so kronične bolečine in nestabilnost, ki omejuje normalno funkcijo. Ključna je zlasti stabilnost metakarpofalangealnega sklepa palca, ker omogoča tako grobi kot fini pincetni prijem. Odstotek poškodb je višji med tekmo oziroma nastopom kot pri treningih. (Schara, b.d.)

#### Poškodbe vezi zapestja

Osamljene poškodbe zapestnih vezi so značilne za mlajše življenjsko obdobje in so redke, med tem ko kombinirane poškodbe tako kostnine kot vezi enakomerno prizadenejo ljudi vseh starosti. Gre lahko za poškodbo izvensklepnih in/ali znotrajsklepnih vezi. Poškodbe zapestnih vezi so lahko posledica ene poškodbe ali pa posledica več manjših, ponavljajočih se poškodb. Veliko takih poškodb je v akutni fazi spregledanih, kar je lahko posledica dodatnih »bolj pomembnih« poškodb ali poškodb v neposredni bližini zapestja. Zato je pri poškodbah roke, povzročenih z visoko energijo, pri odčitavanju rentgenogramov potrebno usmeriti pozornost poleg kosti tudi na normalna razmerja med zapestnimi koščicami. Uspeh zdravljenja je predvsem odvisen od časa, ki je minil od poškodbe do zdravljenja. Znotrajsklepni zlomi in raztrganine vezi se zaraščajo le, če so stabilno učvrščeni. Odlašanje pri prepoznavi in zdravljenju takih poškodb je usodno, saj rekonstrukcije vezi več kot šest tednov po poškodbi ne dajo zadovoljivih uspehov. (Klemenc, 2016)

### 2.3.5 Udarnine

Udarnine nastanejo kot posledica neposrednega učinka mehanične sile na del telesa, pri čemer pride do krvavitve v podkožna tkiva ali raztrganja mišičnih vlaken s krvavitvijo. Klinični znaki udarnine so oteklina, bolečina in podplutba udarjenega predela. Najbolj pogosto pride do poškodb doma, v prostem času, pri športu in rekreaciji, v prometu in na delovnem mestu. Najbolj so pogoste udarnine zgornjih in spodnjih okončin, pozorni moramo biti pri udarninah glave (opazovanje poškodovanca), prsnega koša in trebuha. (Zupančič, 2014)

### 2.3.6 Drugo

#### Poškodba meniskusa

V vsakem kolenskem sklepu ležita dve polkrožno oblikovani hrustančni ploščici (strokovno ju imenujemo meniskusa) in gradita zunanji del sklepne jamice. Kolenskemu sklepu dajeta stabilnost in ga varujeta pred močnimi udarci. Pri nerodnem koraku se lahko zgodi, da meniskus zdrsne na vrh sklepnih kosti in se zagozdi med njimi. Lahko pa se na meniskusu pojavijo razpoke, na katerih se odluščijo drobni koščki hrustanca. Te poškodbe so zelo boleče in jih lahko uspešno pozdravi le zdravnik. (Svečko, 2012, str. 109)

#### Podplutbe

Zaradi udarca v mišici popokajo krvne žile. Kri se izliva med mišično tkivo in pritiska nanj. To povzroča bolečino in oteklino. Koža se na mestu poškodbe obarva modrikasto. Nastale podplutbe hladimo z

ledom, pozneje lahko tudi s kremami, ki pomagajo pri razgradnji krvi, nabrane v mišičnem tkivu. (Svečko, 2012, str. 109)

## **2.4 Vzroki športnih poškodb**

Športne poškodbe nastanejo zaradi napačnih metod treninga, strukturnih nepravilnosti, ki bolj obremenjujejo ene dele telesa kot druge, ter šibkosti mišic, kit in vezi (ligamentov). Mnoge poškodbe nastanejo zaradi kronične obrabe, ko ponavljajoči se gibi preobremenjujejo občutljivo tkivo. (Berkow, 2005, str. 261)

### Napačne metode treninga

So najpogostejši vzrok poškodbe mišic in sklepov, če športnik po vadbi mišicam ne nameni dovolj počitka ali ne preneha z vadbo, ko se pojavi bolečina. Vsakič ko so mišice obremenjene zaradi naporne vadbe, je nekaj mišičnih vlaken poškodovanih, druga pa porabijo razpoložljivo energijo, ki je uskladiščena v obliki ogljikovega hidrata glikogena. Mišična vlakna potrebujejo vsaj dva dni, da se zacelijo in nadomestijo glikogen. Dobro lahko delujejo le nepoškodovana in ustrezno energijsko preskrbljena mišična vlakna. (Berkow, 2005, str. 261)

### Nepravilnosti telesne gradnje

V primeru nepravilnosti telesne gradnje je rekreativec bolj občutljiv na športne poškodbe, ker so deli telesa neenakomerno obremenjeni. Če nogi npr. nista enako dolgi, sta kolk in koleno daljše noge bolj obremenjena. Če ima človek močno izražene hrbtenične krivine, lahko pri udarjanju s kijem občuti bolečine v križu. Bolečina izgine, ko preneha z aktivnostjo, a se pojavi vsakič, ko doseže kritično stopnjo aktivnosti. (Berkow, 2005, str. 261)

### Šibkost mišic, kit in vezi

Mišice, kite in vezi se pretrgajo, kadar na njih deluje sila, večja od njihove čvrstosti. Poškodujejo se, če so prešibke ali preveč napete za vajo, ki jo oseba izvaja. Tudi sklepi so občutljivejši za poškodbe, če so mišice in vezi, ki jih obdajajo, oslABLJENE, npr. po zvinu. Kostni, oslABLJENE zaradi osteoporoze, se hitro zlomijo. Z vajami za krepitev mišic preprečimo poškodbe. (Berkow, 2005, str. 262)

## **2.5 Kako si ob poškodbi pomagam sam**

### Počitek

Z vadbo je treba prenehati takoj, ko se poškodba pojavi, saj se v nasprotnem primeru lahko stanje poškodbe še poslabša. Kdaj lahko zopet pričnemo z vadbo, je odvisno od obsega poškodbe in vrste poškodovanega tkiva (mišica, kita, vez, kost). Pri manjših poškodbah mišic je to lahko že po nekaj dneh, pri večjih pa se moramo ravnati po navodilih strokovnjaka (zdravnika ali fizioterapevta). Vadba po vrnitvi mora biti manj intenzivna in kratkotrajna, ravnati se moramo po občutku oziroma bolečini v poškodovanem delu. Poškodovani del lahko previdno obremenjujemo, dokler ne začutimo bolečine. (Berkow, 2005, str. 273)

### Hlajenje

Poškodovano področje začnemo takoj po poškodbi ohlajati. To lahko počnemo z raznimi mrzlimi oblogami, masažo z ledom ali z namakanjem poškodovanega dela v ledeni kopeli (led in voda). Učinki hlajenja na telo so številni; zmanjšanje vnetja in nastanka oteklina, krčenje žil (male arterije in vene), kar je še posebej dobrodošlo, če je prišlo do notranje krvavitve. Hkrati ublaži bolečine. (Berkow, 2005, str. 273)

### Povijanje

Povijanje poškodovanega dela z elastičnim povojem preprečuje dodatno nabiranje tekočin oziroma zatekanje tkiva. Poškodovani del mora biti povit čvrsto, vendar ne pretesno, da ne pride do zastajanja krvi. Najbolje je, če povijemo takoj po nastanku poškodbe. (Berkow, 2005, str. 274)

## 2.6 Prva pomoč

Prva pomoč je neposredna in takojšnja zdravstvena oskrba poškodovanega, nenadno obolelega ali zastrupljenega na kraju dogodka, kar je državljanska in moralna dolžnost posameznika. (Slovenski medicinski e-slovar, 2014)

Ob nesreči pokličemo prvo pomoč na številko 113. Na kratko sporočimo:

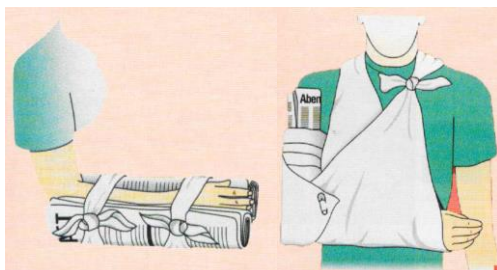
1. kakšna nesreča se je zgodila,
2. kje se je zgodila,
3. koliko je poškodovancev,
4. kakšne so njihove poškodbe,
5. povemo svoje podatke.

Poškodovanca lahko premikajo in prenašajo samo reševalci in usposobljene osebe.

Vse udarnine in vse dele, na katerih opazimo nastajanje oteklin in podplutb, hladimo z ledom, mrzlimi obkladki in s hladno vodo.

Kadar so poškodovane kosti in menimo, da gre za zlom, zvin ali izpah, ju nujno, da poškodovani ud umirimo – imobiliziramo. To naredimo ob pomoči trdih predmetov, ki jih uporabljamo za podlago. S povoji, trakovi ali z robci jih pritrdimo na ud tako, da preprečimo gibanje sklepov.

Ko želimo postaviti poškodovano roko v popolnoma negiben položaj, uporabimo trikotno ruto. Z njo lahko poškodovani ud pritrdimo k trupu. Trikotno ruto najdemo v vsaki torbici prve pomoči. Z njo si lahko pomagamo, kadar moramo zaustaviti krvavitve na glavi ali trupu. Če pri nudenju prve pomoči nimamo na voljo ustreznega pribora, si trikotno ruto in druge pripomočke izdelamo sami iz priročnih sredstev. Na primer iz majice, srajce, brisače, krpe, uporabimo lahko tudi pasove in še marsikaj. (Svečko, 2011, str. 108)



Slika 7: Imobilizacija roke

### 3. RAZISKOVALNI DEL

#### 3.1 Raziskovalne metode

##### 3.1.1 Preučevanje literature

Raziskovanje smo pričeli z zbiranjem knjižne in spletne literature. Za osnovno literaturo smo uporabili učbenike za biologijo, saj je tematika raziskovanja povezana z učnim načrtom biologije za osnovne šole. Raziskovanje smo nadaljevali s prebiranjem različnih enciklopedij, zdravstvenih priročnikov in vodnikov. Tako je začelo nastajati ogrodje naše raziskovalne naloge. Naš izbor citirane literature predstavlja osredotočen zapis, vezan izključno na tematiko naše raziskovalne naloge.

##### 3.1.2 Spletna anketa

Ker nas je zanimalo, koliko se starejši učenci športno udeležujejo, s katerimi športi se ukvarjajo v šoli, po klubih in drugih športnih organizacijah ter doma, koliko je športnih poškodb, za kakšne poškodbe gre in kaj so razlogi teh poškodb, smo med učenci 6., 7., 8. in 9. razreda (N = 138) v mesecu decembru 2017 izvedli spletno anketo. Vprašanja so bila izbirnega, odprtega tipa ali zaprtega tipa. Izdelali smo jo s pomočjo orodja 1ka. Anketa (Priloga A) je dostopna na spletnem naslovu <https://www.1ka.si/a/145451>. Spletna anketa nam je služila kot kvantitativna metoda raziskovanja.

##### 3.1.3 Intervju

Kvalitativne metode zbiranja gradiva lahko razdelimo v tri velike skupine: metode opazovanja, metode spraševanja in metode izkoriščanja dokumentarnih virov (Mesec, 1998, str. 84–87). Za naše raziskovanje smo uporabili metodi spraševanja oziroma strukturiran intervju ter skupinski pogovor – fokusno skupino.

Intervjuje smo izvedli v mesecu januarju. Ker so nas zanimala mnenja različnih strokovnjakov s področja medicine in športa, smo opravili intervjuje (Priloga B) z zdravnico, s kirurgom, s fizioterapevtoma, z maserjem in s trenerjem rokometa in nogometa ter z učiteljema športne vzgoje. Zanimala so nas tudi stališča staršev, zato smo opravili tudi intervjuje s starši učencev, ki se aktivno ukvarjajo s športom.



Slika 8: Intervju s trenerjem RK Jeruzalem Ormož Urošem Krstičem (Šnajder, 2018)



Slika 9: Intervju z zdravnico Alenko Simonič, dr. med. spec (Planinc, 2018)

##### 3.1.4 Fokusne skupine

Fokusna skupina je posebna oblika intervjuja, kjer se majhno homogeno skupino ljudi sprašuje o specifični temi (Mesec, 1998, str. 82–83). S pomočjo fokusnih skupin smo preverjali določene rezultate ankete in jih dopolnjevali s tem, kar so udeleženci povedali v skupinskem razgovoru. Razgovor sta

vodila mlada raziskovalca z učenci, ki so predstavljali homogeno skupino (aktivni športniki). Skupinski pogovor je potekal na pobudo mladih raziskovalcev, kjer so se pogovarjali o poteku vadbe na treningih, o poškodbah, njihovih vzrokih, nujenju prve pomoči s strani soigralcev in trenerjev in o tem, kako je za varnost in zdravje mladih športnikov poskrbljeno v različnih klubih in organizacijah.



Slika 10: Fokusna skupina mlajših učencev (Rizman Herga, 2018)



Slika 11: Fokusna skupina starejših učencev (Kolar, 2018)

## 4. REZULTATI

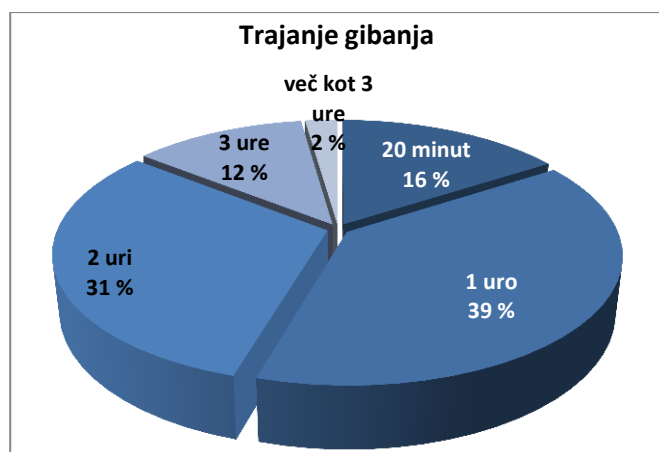
### 4.1 Analiza ankete

V anketo je bilo vključenih 138 (N = 138) učencev Osnovne šole Ormož. Povprečna starost anketiranih učencev je 12 let in 7 mesecev. V anketiranem vzorcu prevladujejo dekleta (65 %; N = 90), fantov je le dobra tretjina (35 %; N = 48).

#### GIBANJE

Tortni diagram (Slika 12) prikazuje, koliko časa na dan namenijo starejši učenci gibanju. Ob rednem pouku, ki vključuje športno vzgojo, izvajamo na naši šoli projekte, interesne dejavnosti in obvezne ter neobvezne izbirne predmete, ki omogočajo gibanje. V le-te je vključenih kar 71 % starejših učencev. Polovica starejših učencev (52 %) je vključena v klube in druge športne organizacije. Kar 94 % starejših učencev se s športom ukvarja tudi v prostem času.

Iz diagrama je razvidno, da se učenci veliko gibljejo. Le 16 % učencev se dnevno giblje samo 20 minut, največ (39 %) jih gibanju nameni 1 uro. Skoraj polovica učencev (45 %) pa gibanju nameni 2, 3 ali celo več kot 3 ure na dan.



Slika 12: Povprečni čas gibanja na dan

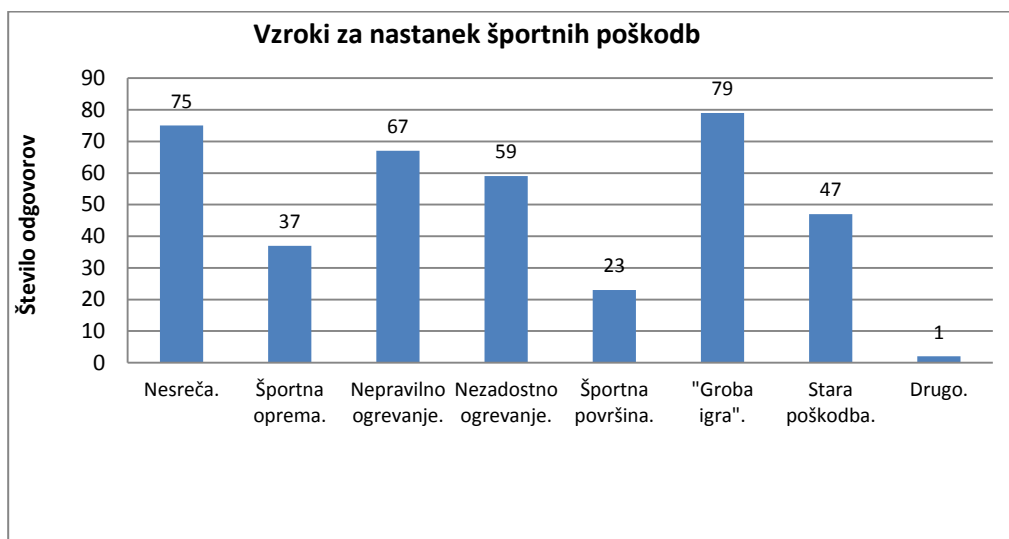
#### VZROKI ZA NASTANEK ŠPORTNIH POŠKODB

Vse anketirane učence smo vprašali, kaj so vzroki za nastanek športnih poškodb. Po mnenju učencev (Tabela 1 in Slika 13) med najpogostejše vzroke za nastanek poškodb spadajo: športna tekmovalnost oziroma groba igra, nesreča in ogrevanje (nepravilno in nezadostno ogrevanje).

Tabela 1: Mnenja učencev o vzrokih za nastanek športnih poškodb

Vzroki	N	f %
Športna tekmovalnost (»gropa igra«).	79	58
Nesreča.	76	56
Nepravilno ogrevanje.	67	49
Nezadostno ogrevanje.	59	43
Nezaceljena stara poškodba.	47	35
Neustrezna športna oprema.	37	27
Neustrezno urejene športne površine.	23	17
Drugo ...	1	1





Slika 13: Pogostost odgovorov o vzrokih za nastanek športnih poškodb

**ŠPORTNE POŠKODBE V ŠOLI, PROSTEM ČASU IN V KLUBIH**

Pri prejšnjem vprašanju nas je zanimalo mnenje učencev o vzrokih za nastanek športnih poškodb. V nadaljevanju sledi analiza številčnosti poškodb glede na spol in starost učencev, ki so že bili poškodovani. Sledi podrobna analiza športnih poškodb glede na to, ali so se učenci poškodovali v šoli, v prostem času ali v organizirani športni organizaciji.

## a) Poškodbe med fanti in dekleti

Tabela 2 prikazuje poškodbe učencev glede na spol in vrsto športne aktivnosti. Iz rezultatov je razvidno, da se pri športu poškoduje več fantov (59 %) kot deklet (49,6 %). Največ fantov (72,9 %) se je poškodovalo v šoli. Skoraj enak delež deklet (70 %) pa med športno aktivnostjo v prostem času.

Tabela 2: Športne poškodbe glede na spol in vrsto športne aktivnosti

	Fantje		Dekleta	
	N	f %	N	f %
Šola	35	72,9	50	55,5
Športna organizacija	17	35,4	21	23,3
Prosti čas	33	68,8	63	70,0
SKUPAJ	85	59,0	134	49,6

## b) Poškodbe med starejšimi in mlajšimi učenci

Skoraj polovica (49,4 %) mlajših učencev (6. in 7. razred) se je pri športu že poškodovala. Od tega se jih je največ (70,1 %) poškodovalo med svojim prostim časom. Starejših učencev se je poškodovalo več od mlajših učencev (59,1 %). Največ starejših učencev je utrpelo športno poškodbo med aktivnostjo v šoli (77,4 %) kot tudi v svojem prostem času (79,2 %). Najmanjši delež učencev (mlajših in starejših) se je poškodoval v organizirani športni organizaciji.

Tabela 3: Športne poškodbe glede na starost in vrsto športne aktivnosti

	Mlajši učenci		Starejši učenci	
	N	f %	N	f %
Šola	44	57,1	41	77,4
Športna organizacija	16	20,8	11	20,8
Prosti čas	54	70,1	42	79,2
SKUPAJ	114	49,4	94	59,1

## c) Podrobna analiza športnih poškodb

Tabela 4 prikazuje podrobno analizo športnih poškodb (vrsta poškodbe, vzrok poškodbe, nudenje prve pomoči, okrevanje) glede na dejavnost (šola, športna organizacija, prosti čas). Največ učencev je v okviru šole športno aktivnih pri Zdravem življenjskem slogu (ZŽS, 47 %). V prostem času se jih največ ukvarja s hojo (52 %), v organizirani dejavnosti pa z roketom (30 %).

Skoraj tri četrtine (74 %) anketiranih učencev se je poškodovalo med svojim prostim časom. Analiza poškodb je pokazala, da so le-te lažje in da gre v tem primeru za različne vrste udarnin (67 %), do katerih je prišlo zaradi nesreče (68 %). Pri poškodbi so si pomagali sami (41 %) ali pa so jim pomagali starši (66 %). Ker so poškodbe bile lažje narave, so za okrevanje večinoma potrebovali 3 dni.

Najmanjši delež učencev (29 %) se je poškodoval v organizirani športni dejavnosti (roketni klub, plesna šola, nogometni klub). Tudi v tem primeru gre za lažje poškodbe (udarec), 38 % učencev pa si je pri tej dejavnosti poškodovalo vezi. Poškodovali so se zaradi nesreče (58 %) ali grobe igre oziroma tekmovalnosti (51 %). Prvi so jim na pomoč priskočili trenerji (48 %) ali pa so si pomagali kar sami (43 %). Okrevanje je večinoma trajalo od 3 dni (23 %) do 2 tedna (23 %).

Tudi pri športni aktivnosti v šoli se je že poškodovalo veliko učencev (65 %). Poškodovali so se zaradi nesrečnega slučaja (60 %), polovici primerov poškodb pa sta botrovali groba igra oziroma tekmovalnost učencev. Zaradi tega je v večini primerov (65 %) prišlo do različnih udarnin. Polovici učencev je prvi na pomoč priskočil učitelj (53 %), veliko pa si jih je pomagalo samo (42 %). Učenci so večinoma okrevali do 1 tedna (32 %), kar 28 % pa jih je okrevalo do 3 dni.

Tabela 4: Podrobna analiza športnih aktivnosti in poškodb

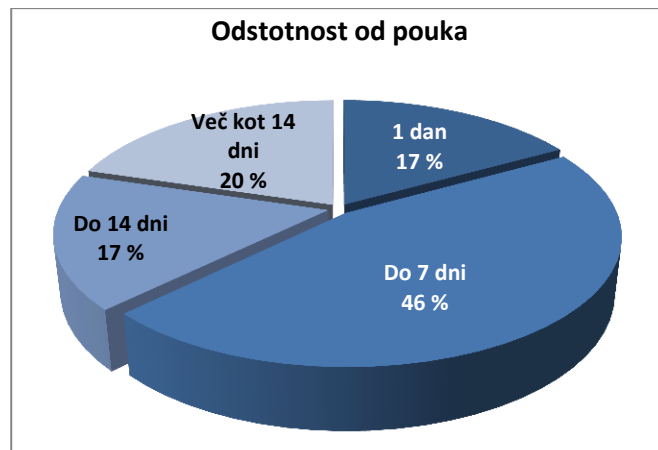
	ŠPORTNA AKTIVNOST V		
	ŠOLI	ŠPORTNI ORGANIZACIJI	PROSTEM ČASU
Najpogostejše športne aktivnosti	ZŽS (47 %) Rokomet (37 %) Šport za zdravje (23 %)	Rokomet (30 %) Ples (23 %) Nogomet (19 %)	Hoja (52 %) Kolesarjenje (50 %) Rolanje (46 %)
Odstotek poškodovanih	65 %	29 %	74 %
Najpogostejše poškodbe	Udarec (65 %) Zvin (27 %) Poškodba vezi (17 %)	Udarec (68 %) Poškodba vezi (38 %) Zvin (25 %)	Udarec (67 %) Zvin (27 %) Poškodba vezi (21 %)
Nudenje prve pomoči	Učitelj (53 %) Sam (42 %) Sošolec (30 %)	Trener (48 %) Sam (43 %) Soigralec (35 %)	Starši (66 %) Sam (41 %) Medicinsko osebje (26 %)
Vzroki poškodb	Nesreča (60 %) Tekmovalnost (50 %) Napačno ogrevanje (43 %)	Nesreča (58 %) Tekmovalnost (51 %) Napačno ogrevanje (37 %)	Nesreča (68 %) Stara poškodba (32 %) Čas ogrevanja (31 %)
Čas okrevanja	1 teden (32 %) 3 dni (28 %) 2 tedna (14 %)	3 dni (23 %) 2 tedna (23 %) 1 teden (21 %)	3 dni (27 %) 1 teden (21 %) 2 tedna (19 %)

### ODSOTNOST OD POUKA ZARADI ŠPORTNE POŠKODBE

Na vprašanje, ali so učenci zaradi športne poškodbe bili odsotni od pouka, jih je 60 (44 %) odgovorilo pritrdilno. Te odsotnosti so na srečo kratkotrajne, saj je zaradi športne poškodbe polovica učencev (46 %) bila odsotna do 7 dni. Več kot 14 dni je bilo odsotnih 20 % poškodovanih učencev.

Tabela 5: Odsotnost od pouka zaradi športne poškodbe

Odsotnost	N	f %
Da.	60	44
Ne.	75	56

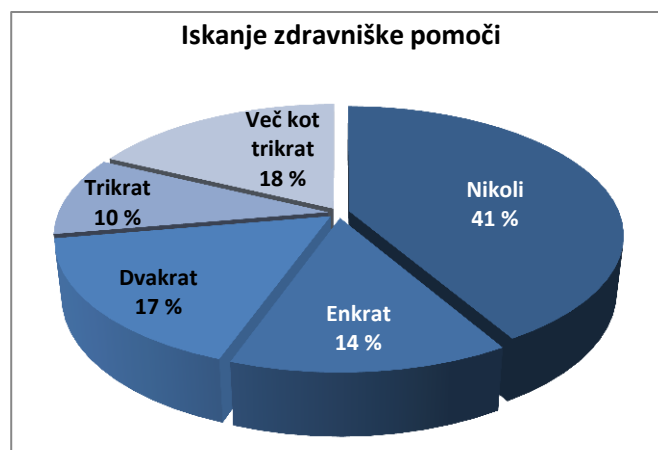


Slika 14: Število dni odsotnosti zaradi športne poškodbe

### ISKANJE ZDRAVNIŠKE POMOČI ZARADI ŠPORTNE POŠKODBE

41 % anketiranih učencev (Slika 15) zaradi športne poškodbe ni obiskalo zdravnika. Preostali anketirani učenci (59 %) so zaradi poškodbe poiskali zdravniško pomoč. Zaradi poškodbe je zdravniško pomoč samo enkrat potrebovalo samo 14 % anketiranih učencev. Drugi so to pomoč potrebovali dvakrat, trikrat ali več kot trikrat.

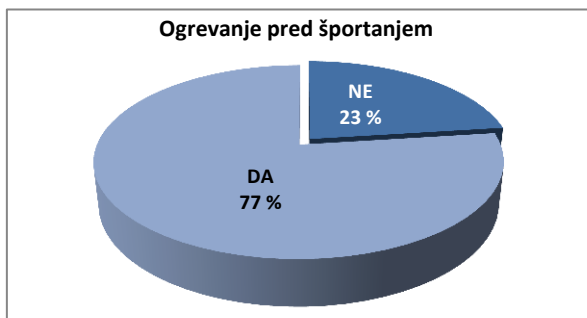
Na vprašanje, ali je zaradi poškodbe bil potreben operativni poseg, jih je 10 % odgovorilo pritrdilno.



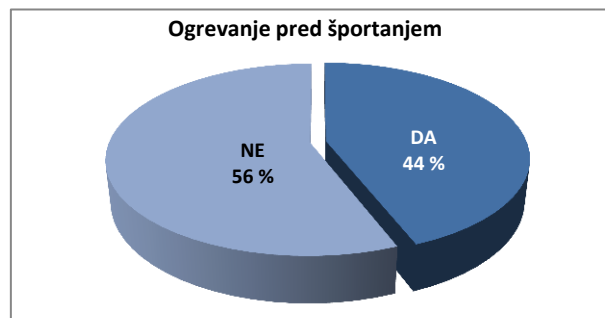
Slika 15: Pogostost zdravniške pomoči zaradi športne poškodbe

### RAZGIBAVANJE PRED IN RAZTEZANJE PO ŠPORTNI AKTIVNOSTI

Sliki 16 in 17 prikazujeta, ali se anketirani učenci pred športno aktivnostjo ogrevajo oziroma po športni aktivnosti raztezajo. Iz diagramov je razvidno, da učenci ogrevanju pred aktivnostjo namenijo več pozornosti (77 % opravi vaje) kot razteznim vajam na koncu (44 % opravi vaje). Največ učencev (81 % od tistih, ki se jih ogreva) nameni ogrevanju 5 do 10 minut. Za raztezne vaje na koncu športne aktivnosti si vzamejo še manj časa; tisti, ki jih sploh izvajajo, jih največ (59 %) izvaja 5 minut.



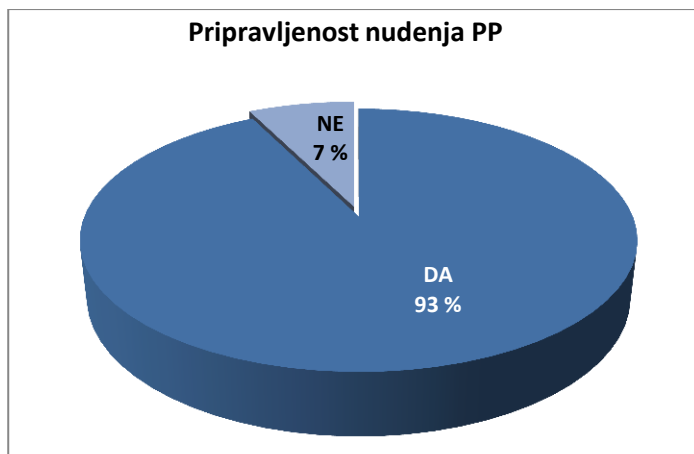
Slika 16: Ogrevanje pred športno aktivnostjo



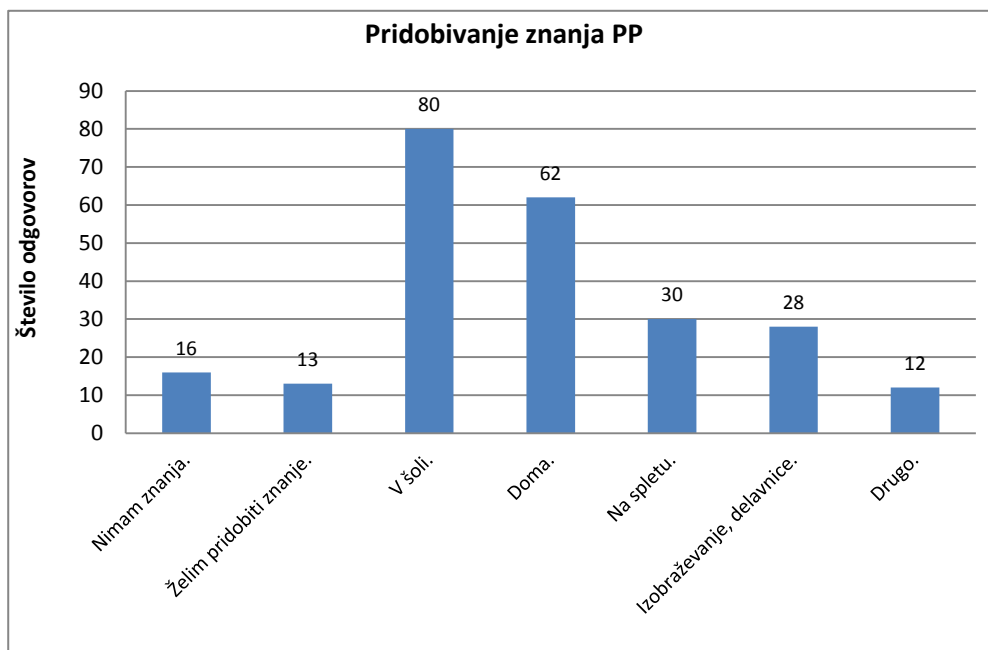
Slika 17: Raztezne vaje po športni aktivnosti

### PRVA POMOČ

54 % anketiranih starejših učencev je že nudilo prvo pomoč. Na vprašanje, ali bi bili pripravljeni nuditi prvo pomoč, pa jih je kar 93 % odgovorilo pritrdilno. Največ učencev (80) je znanje prve pomoči dobilo v šoli. Veliko (62) se jih je o prvi pomoči učilo tudi doma. Med preostale načine in vire pridobivanja znanja sodijo še: splet, delavnice oziroma izobraževanje, TV, gasilci in taborniki. 16 učencev je na to vprašanje odgovorilo, da tega znanja nimajo, 13 anketiranih učencev pa, da tega znanja nimajo, vendar bi ga želeli pridobiti.



Slika 18: Pripravljenost učencev nudenja prve pomoči



Slika 19: Načini in viri pridobljenega znanja učencev o nujenju prve pomoči

## 4.2 Analiza intervjujev

Intervjuje smo opravili s strokovnjaki s področja medicine in športa. Pri intervjujih so sodelovali Albina Črnjavič, dipl. fizioterapevtka, kirurg Matija Jakopanec, dr. med., fizioterapevt mladinske reprezentance Slovenije Tomaž Skledar, zdravnica Alenka Simonič, dr. med. spec., trenerja rokometu RK Jeruzalem Ormož Uroš Krstič in Saša Prapotnik, učitelja športne vzgoje na Osnovni šoli Ormož Marjana Ozmec in Boris Polak ter starši aktivnih športnikov. Iz vsebine intervjujev smo poiskali vsebinsko skupne elemente. Te smo strnili v ugotovitve in jih podkrepili z deli iz intervjujev.

### 1. Športne poškodbe so zelo pogoste.

So po vašem mnenju športne poškodbe številčne? (Alina)

»Da.« (Albina Črnjavič)

»V zadnjem času oz. letih kar pogosto, kar je posledica, da se današnja mladina vse manj giba in je bolj podvržena poškodbam. Rokomet postaja vse hitrejši šport z ekstremnimi spremembami gibanja, visokimi skoki, s čvrstimi fizičnimi stiki.« (Uroš Krstič)

»Ja, so.« (Matija Jakopanec)

»Zelo.« (Tomaž Skledar)

»Z lažjimi poškodbami ves čas, s težjimi redkeje.« (Saša Prapotnik)

### 2. Najpogostejši vzroki za poškodbe so nepravilni in neustrezni trening, nezadostna in nepravilna priprava na trening, nepoznavanje biomehanike telesa, prehitro uvajanje v sistematski trening.

Kaj so vzroki za nastanek poškodb? (Jakob)

»Nepravilen, neustrezen trening, neustrezno ogrevanje. Nepravilno poznavanje biomehanike telesa, nepravilni poudarek za določene mišične skupine oz. zanemarjanje krepitve določenih mišic.« (Albina Črnjavič)

»Premalo gibanja otrok izven športnih terenov in posledično s tem telo otroka trpi na samem treningu. Otroci migajo le na treningu in pri športni vzgoji, kar je premalo, da si okrepijo trup, roke, noge.« (Uroš Krstič)

»Predvsem nezadostna in nepravilna priprava na določen šport, tako da če se na določen šport pravilno pripravimo, s tem tudi odpravimo nastale težave.« (Matija Jakopanec)

»Prehitro uvajanje otrok v sistematski trening, premalo preventivnih vaj, prehrana, spanec ... (Tomaž Skledar)

»Nezadostna varnostna oprema, grobost pri športu, neprevidnost.« (Alenka Simonič)

»Vzrokov je po navadi več in so medsebojno precej povezani. Če povzamem, so najbolj pogosti vzroki za športne poškodbe naslednji: sile, nastale med športno aktivnostjo, presegajo moč udeleženih mišic ali tetiv, gibi v športu (prostovoljni ali neprostovoljni – kontaktni športi) presegajo mobilnost sklepov, volumen treninga presega regeneracijsko sposobnost posameznika, nesorazmerje med močjo in mobilnostjo, nesorazmerje moči med posameznimi mišicami, nepravilen trening.« (Saša Prapotnik)

### **3. Pri športnih aktivnostih je pomembna preventiva.**

Kaj bi po vašem mnenju lahko storili vsi vključeni (igralci, trenerji, terapevti ...), da bi športniki ostajali zdravi? (Alina)

»Večji poudarek na mišicah, ki so globoki stabilizatorji trupa, ter na mišicah medeničnega dna, pravilni oz. fiziološki drži. Potrebno je dobro poznavanje biomehanike telesa, dobro poznavanje nevromišičnih povezav. (Albina Črnjavič)

»Predvsem, da se jim razloži že v otroštvu, zakaj je pomembna prehrana, dovolj spanca, pravilna izbira preventivnih vaj glede na šport, terapije, ki pomagajo pri poškodbah ... Zelo pomembno je, da otroku, staršu, trenerju razložimo pomembnost prehrane (regeneracija telesa), dovolj spanca (8 do 9 ur), uporabo novih metod ogrevanja in raztezanja v športu (uporaba power band, medicinke, sofft ball, dns vaje, C.A.R.S. raztezanja, core vaje (pravilno dihanje), terapevtske tehnike, ki prinašajo uspeh. Potrebna je potrpežljivost pri vzgoji otroka in da se tako starši, trenerji (vodstvo kluba) in otroci začnejo izobraževati, kaj vse je potrebno, da je naš otrok nekega dne vrhunski športnik s čim manj poškodbami.« (Tomaž Skledar)

»Mlade bi morali čim več seznanjati s poškodbami športnikov, čeprav nihče ne govori ali posluša rad o poškodbah. Seznanjati jih s posledicami poškodb ob nepravilnem ogrevanju ali treniranju.« (Uroš Krstič)

»Sem spada dobra kondicijska priprava osebe, preventivni treningi, izboljšanja značilnosti mišičnega in vezivnega tkiva, razvoj gibljivosti, razvoj proprioceptije, core trening ...« (Matija Jakopanec)

»Potrebno je pravilno segrevanje in raztezanje posameznih mišičnih skupin ter previdna obremenitev mišic. Potrebna je tudi uporaba pravilne opreme in zaščitnih pripomočkov.« (Alenka Simonič)

»Redni in sistematični trening moči in mobilnosti. Ta znižuje možnost poškodb, saj razvije raven moči in mobilnosti, ki je višja ali vsaj enakovredna zahtevam v športu.« (Saša Prapotnik)

Kaj kot učitelj športa predlagate, da bi bilo poškodb pri športu manj? (Jakob)

»Za vse učence bi predlagala vsak dan eno uro športa v šoli pri pouku.« (Marjana Ozmec)

»Več gibanja doma in v šoli (dodatna ura športne vzgoje).« (Boris Polak)

### **4. Vrste poškodb: zvin gležnja, poškodba kolena, poškodbe rok, poškodbe goleni, udarnine, nateg mišic in izpah ramenskega sklepa.**

S kakšnimi težavami oz. poškodbami se srečujete? (Jakob)

»Z udarninami, zvini sklepov, prstov, zvini gležnja, izpahi ramenskega sklepa, zlomi nadlahtnice, zlomi v zapestju, zlomi prstov, zlomi golenice.« (Albina Črnjavič)

»Zvin gležnja je pri rokometu najpogostejša poškodba, sledi zvin prstov in na žalost poškodba kolena, ki je lahko usodna za nadaljevanje športne poti.« (Uroš Krstič)

»Zvini gležnja, nateg mišic, udarnine.« (Matija Jakopanec)

»Največ poškodb pri rokometu je povezanih z gležnji, rameni, s hrbtom, kolenom.« (Tomaž Skledar)

»Najbolj pogoste so poškodbe rok (zapestja, prsti), kolen ter goleni. Večinoma gre za odrgnine, udarnine, razpočne rane, zvine, izpahe in zlome.« (Alenka Simonič)

»Poškodbe sklepov in mišic.« (Saša Prapotnik)

Katere so najpogostejše poškodbe pri predmetih šport in izbirnih predmetih ter interesnih dejavnostih na področju športa? (Alina)

»Zvin gležnja, prstov na roki, udarci v mišice, bolečine v kolenih.« (Boris Polak)

##### **5. Športne poškodbe mladostnikov so lažje in akutne, okrevanje traja do dva tedna.**

Kateri del telesa si mladostniki pri športu najpogosteje poškodujejo? Ali so to težje poškodbe? (Alina)

»Stopalo, gleženj, zapestje. Večinoma niso težje poškodbe. (Matija Jakopanec)

Se srečujete pri vašem delu samo z akutnimi ali tudi nesanimiranimi oz. nepravilno saniranimi poškodbami? (Kaj je vzrok za le-te?) (Jakob)

»Večinoma se ukvarjamo z akutnimi poškodbami.« (Matija Jakopanec)

»Večinoma gre za akutne poškodbe.« (Alenka Simonič)

Kakšno je po vašem mnenju povprečno število dni okrevanja po poškodbi? (Alina)

»14 dni.« (Alenka Simonič)

»Spet odvisno od same poškodbe, vendar glede na to, da so predvsem najpogostejše poškodbe zvini ali nategi mišic, 1 do 2 tedna.« (Matija Jakopanec)

##### **6. Veliko staršev v Sloveniji iz različnih razlogov že v osnovni šoli vključi otroke v treniranje določenega športa.**

Kaj menite, zakaj danes toliko staršev v Sloveniji želi, da njihovi otroci že v osnovni šoli trenirajo določen šport? (Jakob)

»Menim, da veliko staršev s tem tiho uresničuje svoje želje in cilje.« (Janja Kolmačič)

»Iz katerega razloga vztrajajo oziroma zahtevajo starši aktivno udejstvovanje v specifičnem športu svojih otrok, dejansko vedo oni sami. Ali je to zaradi njih samih (neuresničene sanje staršev), ali so mogoče sami bolj ambiciozni kot njihovi otroci, ali vidijo v svojih otrocih kot športnikih kakšne posebne potencialne ... Vzroki so verjetno zelo različni. Vsak starš bi v prvi vrsti moral otroka podpreti in ga vzpodbujati v športni aktivnosti po svojih najboljših močeh, pa če je to organiziran klub ali krožek. Pomembno je, da otrok trenira rad, ga to veseli in da ob tem napreduje v vseh pogledih.« (Karmen Šoštarič)

Kako dolgo že trenira v klubu? Kdo je otroka usmeril v šport in zakaj? (Alina)

»Trenira že 4 leta, usmeril ga je oče, ker je tudi sam ljubitelj nogometa in je prav tako treniral.« (Janja Kolmačič)

»Rokomet kot šport je hči spoznala že zelo zgodaj, saj se je z rokometom aktivno ukvarjal njen oče. Hči trenira rokomet že 7. leto in ji zelo veliko pomeni.« (Karmen Šoštarič)

Koliko ur na teden je vaš otrok športno aktiven? (Jakob)

»Do 8 ur na teden.« (Janja Kolmačič)

»Poleg športne vzgoje pri pouku ter rokometnega krožka v šoli nameni na teden od 8 do 10 ur treningom v klubu ter občasno teče.« (Karmen Šoštarič)

Kaj menite o zgodnjem vključevanju otrok v redne treninge specifičnih športov v klubih? (Alina)

»Če se že učence vključi v redne treninge, naj bo to dvakrat na teden, da po več letih ne pride do prezasičenosti, preforsiranosti, do poškodb.« (Marjana Ozmec)

»Otrok se navadi na red in gibanje, vendar pri tem ne gre pretiravati. Pri nekaterih športih je preveč treningov in resnih tekmovanj, predvsem pa vmešavanje staršev.« (Boris Polak)

#### **7. Do poškodb pri učencih prihaja zato, ker so v prostem času premalo gibalno aktivni ali pa so »preforsirani« v klubih.**

Katere so najpogostejše poškodbe pri predmetih šport in izbirnih predmetih ter interesnih dejavnostih na področju športna? (Alina)

»Najpogostejše poškodbe pri dekletih so zvini prstov na rokah. Največ opravičene odsotnosti od športa pa povzročajo bolečine v kolenih (tudi operativni poseg), ki pa niso nastale pri urah športa.« (Marjana Ozmec)

Je danes poškodb pri športu več ali manj kot pred dvajsetimi leti? (Jakob)

»Mislim, da jih je več.« (Marjana Ozmec)

Zakaj po vašem mnenju prihaja do teh poškodb? (Alina)

»Pri enih učencih prihaja do poškodb zato, ker so v prostem času premalo gibalno aktivni in preveč časa preživijo sede (premalo naravnih oblik gibanja). Druga skupina učencev pa, mislim, da je »preforsiranih« v klubih.« (Marjana Ozmec)

### **4.3 Analiza fokusnih skupin**

19. januarja smo opravili dve fokusni skupini. V prvo fokusno skupino smo povabili 7 starejših učencev (iz 9. razreda) aktivnih športnikov. Drugo skupino je sestavljalo 8 mlajših učencev (6. in 7. razred), ki so prav tako aktivni športniki in se ukvarjajo z rokometom, nogometom, judom in baletom. Zavedamo se, da raziskava pridobi kvaliteto s še več ponovitvami (okrog 5, 6), vendar smo jo za potrebe osnovnošolskega raziskovanja zaključili v tej fazi.

Obe fokusni skupini smo snemali in uporabili le zvočni zapis posnetkov. Najprej smo s posnetka sneli vsebino obeh pogovorov. Nato smo poiskali vsebinsko skupne elemente, elemente, ki so posebej izstopali, elemente, ki smo jih lahko povezali z rezultati kvalitativne analize. Te smo strnili v ugotovitve in jih podkrepili z deli iz besedila. Pogovore smo zaradi pristnosti pustili v narečju. Torej v živi govorici učencev.

#### **4.3.1 Fokusna skupina starejših učencev**

##### **1. Starejši učenci pričnejo športne aktivnosti z ogrevanjem. Menijo, da bi morali ogrevanju nameniti več časa.**

»Pridemo na trening, se pripravimo na trening, ponavadi začnemo z razteznimi vajami, potem si segrejemo sklepe in mišice, potem malo bežimo, zopet raztezne vaje, potem vzamemo žogo in naredimo vaje z žogo, naprej pa najverjetneje igra ali pa kaki kondicijski al pa kaj drugo.« (Martin)

»Ja mi najprej pri kick boksu začnemo s tem, da bežimo, potem imamo raztezne vaje, da se pripravimo in ogrejemo, da ni kakšnih poškodb.« (Naja)

»Kar se tiče nogometa pa našega treninga jaz mislim, da bi se morali ogrevati več časa. Vsej 10 do 15 min več bi se mogli ogrevati zato, ker potem tudi če se ne ogrejemo, lahko pride to takšnih poškodb, kak je pri meni prišlo, pa enih mojih soigralcih, ki imajo težave s kakšnimi drugimi stvarmi.« (Martin)

»Mi smo se segreli, ni bilo neko pretirano segrevanje, trajalo je mogoče 2 do 3 min in smo šli igrat 3 na 3 in v enem trenutku, ko sem ostal sam in sta šla dva na mene, sem šel jaz na žogo, on tudi, jaz stopim na žogo, on brčne v žogo notri in meni je v tistem trenutki koleno skočlo ven.« (Martin)



Ogrevanje predstavlja začetni del vsake športne aktivnosti. Vaje za ogrevanje se razlikujejo, prav tako tudi čas izvajanja. Učenci so prepričani, da bi morali ogrevanju nameniti več časa, saj se zavedajo dejstva, da je nezadostno ogrevanje eden izmed glavnih vzrokov za nastanek poškodb.

## **2. Pri športnih aktivnostih se lahko poškodujemo**

*»Ja, na treningih se nisem poškodovala, sem pa si že pretegnila mišice, da nisem mogla hoditi.« (Naja)*

*»Na tekmi sem se poškodoval, na treningi pa nikoli.« (Janko)*

*»Na tekmi sem se tudi malo, jaz sem si prst zvino tak da.« (Štefan)*

Nekateri učenci se večkrat srečujejo s poškodbami, ki otežujejo njihovo nadaljnje športno udejstvovanje. Od štirih fantov so bili kar trije poškodovani, od treh deklet pa je bila poškodovana samo ena.

## **3. Učenci menijo, da so le nekateri trenerji in učitelji športnih aktivnosti večji izvajanja prve pomoči.**

*»Trenerja sta mi pomagala tako, da sta me odnesla dol z igrišča, potem v avto pa potem k doktorju, ker trenerji, kot sem že rekel, oni nimajo oziroma vsaj pri nas v večjih klubih imajo neko izobrazbo, pri nas pa trenerji nimajo neke strokovne izobrazbe o sklepih pa o tem.« (Martin)*

*»Učitelji in trenerji znajo delno nuditi prvo pomoč. Niso vsi tak strokovno izobraženi, da bi pomagali pri hujših poškodbah.« (Janko)*

*»Pri rokometu imamo dva trenera. Trener Uroš se bol posveča sami igri, trener Davorin pa bolj vratarjem pa za prvo pomoč in na tekmah je vedno poleg, ki ima šprej pa obkladke. Mislim, da ima tisto strokovno znanje, kako pomagati, sem prepričana.« (Evgenija)*

*»Če pride do kakše poškodbe, trener ve pomagati. Obkladki in špreji so stalno poleg.« (Janez)*

O znanju, ki je potrebno za izvajanje prve pomoči, so postala mnenja učencev deljena. Nekateri menijo, da trenerji ne obvladajo teh veščin, predvsem v primeru hujših poškodb. Spet drugi pa so prepričani, da njihovi trenerji obvladajo večšine prve pomoči.

## **4. Učenci si želijo pridobiti znanje za nudenje prve pomoči v obliki delavnic, ki bi temeljile na praktičnem izvajanju.**

Na naši šoli bomo izvedli naravoslovni dan na temo Prva pomoč. Kaj bi se vi radi tega dne naučili in kako bi želeli, da bi ta dan potekal? (Alina)

*»Lažje poškodbe nas že verjetno večina ve nekaj pomagati. Bi pa se za tiste vseeno res, bol malo jih je verjetno, ampak ok, recimo če kdo skup pade al pa če ne vem, al pa če je kaka krvavitev, to bi se mogli naučiti, ampak ne pač papir gledati, brati, ampak praktično delo, da bi bilo bolj učinkovito.« (Naja)*

*»Definitivno nekega strokovnjaka, pa ne tote naše, ki mislejo, ke so strokovnjake. Mi nucamo strokovnjaka, ki je z širše okolice al pa zdravnike z zdravstvenega doma. Mi bi mogle mete nekoga, ki bi nam razložjo pa pokazo. Tak bi se po moje največ naučile.« (Martin)*

Učenci so pokazali pozitivno zanimanje za učenje prve pomoči. Zavedajo se, da praktično delo nudi večjo možnost predstavitve konkretnega stanja poškodb in vpliva tudi na spomin. Zato si želijo, da bi se naravoslovni dan izvajal v obliki delavnic s praktičnim delom, kjer bi jih strokovnjaki iz zdravstvenega področja naučili, kako pristopiti in pomagati poškodovancem.

### **4.3.2 Fokusna skupina mlajših učencev**

#### **1. Tudi mlajši učenci se na začetku športnih aktivnosti posvetijo ogrevanju. Po njihovem mnenju bi ogrevanju morali nameniti več časa.**

*»Mi pri nogometu najprej naredimo raztezne vaje, atletsko abecedo, nato pa prav tako bežimo nekaj krogov. Potem pa delamo vaje, podajanje.« (Franček)*

»Pri rokometu pa je drugače, saj včasih vaje vodi soigralka, soigralec ali pa trener določi vaje. Te vaje so ponavadi igranje rokometu ali nogometu.« (Štefka)

»Pri nas je drugače, saj mi najprej 10 do 15 minut igramo nogomet, nato se ogrejemo z žogo, za tem sledi ogrevanje vratarjev in potem raztezne vaje.« (Anton)

»Menim, da se včasih ne ogrejemo dovolj dobro, ker naredimo premalo vaj in temu posvetimo premalo časa, včasih pa sploh nič in začnemo takoj plesati. So pa ure, ki jih posvetimo samo rzsteznim vajam, ki pa nam koristijo za prihodnje ure.« (Zofija)

»Da, zdi se mi, da bi ogrevanju lahko namenili še kakšnih 5 minut, saj se po navadi ogrevamo samo od 5 do 10 minut.« (David)

»Pri baletu nimamo tako intenzivnih ogrevanj kot drugi športniki in menim, da bi morali posvetiti več časa razteznim vajam za celo telo.« (Zofija)

Ogrevanje je prisotno na začetku vsake športne aktivnosti. Vaje za ogrevanje včasih vodijo soigralci. Ponovno so izpostavili dejstvo, da bi ogrevanju morali nameniti več časa.

## **2. Mlajši učenci so se med športnimi aktivnostmi že poškodovali.**

»Lani sem si med tekmo vtrgal mišico in zaradi prehitre rasti nisem 3 tedne obiskoval treningov.« (Luka)

»Tudi jaz sem se poškodoval in to že pri ogrevanju, ker sem nerodno stopil in si pretrgal vezi, sedaj pa mirujem, ker imam težave s kolenom.« (Franček)

»Zaradi poškodbe kolena na tekmi nisem trenirala 1 mesec, vendar sem na treningih izvajala vaje za moč. Ta poškodba name vpliva še danes, saj zaradi bolečin moram na treningih biti bolj pazljiva. So pa drugi utrpeli že poškodbe prsta.« (Marija)

»Utrpel sem že kar nekaj resnih poškodb, med njimi sem si 6-krat zvil gleženj in zvil zapestje.« (Bojan)

»Jaz sem utrpela poškodbo prsta med igranjem rokometu v šoli, večkrat sem si tudi nategnila vezi, saj sem vratarica, imela pa sem tudi težave s kolenom in gležnji.« (Štefka)

V sestavi te fokusne skupine je bilo poškodovanih več učencev. Od petih fantov so bili poškodovani štirje, od treh deklet pa sta bili poškodovani dve.

## **3. Učenci so izpostavili vzroke za športne poškodbe. To so nesreča, nezadostno ogrevanje, nesanirane poškodbe in groba igra.**

»Menim, da je glavni vzrok za nastanek poškodb nesreča, saj med igro nisem bila dovolj pozorna in sem soigralca udarila po nogi, kar je bil tudi vzrok za nastanek moje poškodbe.« (Štefka)

»Tudi jaz menim, da je glavni vzrok groba igra in nesreča, saj sem zaradi nerodnega skoka padel in se je ob mene spotaknil soigralec in sem si tako pretrgal vezi.« (Tomaž)

»Kot sem že prej povedal, sem poškodbo utrpel že med samim ogrevanjem in zato menim, da so glavni vzroki za poškodbe površno ali nezadostno ogrevanje in nesreča.« (Franček)

»Pri judu pa ne gre vedno za grobo igro, saj je to odvisno od tvojega nasprotnika, vendar vseeno menim, da so glavni vzroki za poškodbe groba igra, nesreča in nesanirana poškodba.« (Marija)

»Več poškodb nastane na tekmah kot pa na treningih, zato menim, da je glavni vzrok poškodb groba igra.« (David)

Učenci so največkrat izpostavili kot vzrok za nastanek športnih poškodb nesrečo. Kot naslednji vzrok so izpostavili grobo igro, sledi pa še nezadostno ogrevanje in nesanirana poškodba.

#### **4. Učenci so pripravljene nuditi prvo pomoč med športno aktivnostjo.**

Ali ste pripravljene nuditi prvo pomoč med športno aktivnostjo? (Alina)

*»Da, ker menim, da bi s tem lahko nekomu zelo pomagal in če ne bi takoj ukrepal, bi lahko poškodovanec utrpel še kakšne resnejše poškodbe.« (Franček)*

*»Mi si med roketom pomagamo, vendar če gre za kakšni resnejši prekršek, ne moremo storiti nič in more trener vstaviti igro, da poskrbi za poškodovanca.« (Anton)*

*»Mi med igro ne moremo ukrepati, saj sta na bojevalnem prostoru samo dva in če kdo utrpi kakšno resnejšo poškodbo, sodnik vstavi igro, zanj pa poskrbi medicinsko osebje, ki je prisotno na dogodku.« (Marija)*

Učenci se zavedajo pomena takojšnjega ukrepanja in nudenja pomoči poškodovancem. V primeru hujših poškodb se učenci ne čutijo dovolj suvereni in večji izvajanju prve pomoči, zato to prepustijo odgovornim osebam. Pri določenih športnih aktivnostih je dobro poskrbljeno za varnost, saj je na prizorišču dogajanja prisotno tudi medicinsko osebje.

#### **5. Učenci si želijo pridobiti nova znanja s področja prve pomoči.**

*»Četudi menim, da moje znanje iz prve pomoči ni tako slabo, bi vseeno lahko svoje znanje nadgradil.« (Bojan)*

*»Jaz bi se največ rada naučila iz praktičnega dela, torej vizualno bi nam prikazali, pa tudi sami bi poskušali.« (Zofija)*

*»Rad bi, da nam bi bolj točno predstavili in povedali določene stvari, ki so potrebne za nudenje prve pomoči pri različnih poškodbah in kako lahko pomagamo.« (Anton)*

*»Mene pa bi zanimala lokacija defibrilatorjev in drugih medicinskih pripomočkov, prav tako pa tudi kako dvigovati poškodovanca.« (Bojan)*

Učenci se zavedajo pomena znanja prve pomoči v vsakdanjem življenju. Želijo se naučiti osnovnih pristopov nudenja prve pomoči in oskrbe različnih poškodb s praktičnim delom.

## 5. DISKUSIJA

Gibalna dejavnost je ena izmed najpomembnejših dejavnosti v razvoju učencev. Spodbuja funkcionalne sposobnosti in krepi kognitivne procese. Učenci naše šole se dnevno veliko gibljejo. Le 16 % anketiranih učencev se dnevno giblje samo 20 minut, skoraj polovica učencev (45 %) pa gibanju nameni 2, 3 ali celo več kot 3 ure na dan. Da se šola zaveda pomembnosti gibanja učencev, priča velik nabor možnosti, med katerimi si učenci lahko izbirajo športne aktivnosti. Izven šole so učenci športno aktivni še v prostem času ali pa so vključeni v organizirane vadbe in treninge večinoma po različnih klubih. Vsak, ki se ukvarja s športom, tvega poškodbo. Le-teh je med ormoškimi učenci veliko. 56 % anketiranih učencev se je pri športni aktivnosti že poškodovalo. Tako lahko **potrdimo prvo hipotezo (H1)**, ki pravi, da je bila več kot polovica anketiranih učencev ob športni aktivnosti že poškodovana. Z analizo fokusnih skupin smo prav tako potrdili prvo hipotezo; učenci fokusnih skupin so med pogovorom konkretizirali svoje poškodbe. Franček je povedal: *»Tudi jaz sem se poškodoval in to že pri ogrevanju, ker sem nerodno stopil in si pretrgal vezi, sedaj pa mirujem, ker imam težave s kolenom.«* Prva hipoteza je bila potrjena tudi z analizo intervjujev s strokovnjaki s področja medicine in športa. Iz odgovorov sklepamo, da so športne poškodbe zelo pogoste. Rokometni trener deklet mladink Uroš Krstič je povedal: *»V zadnjem času oz. letih kar pogosto, kar je posledica, da se današnja mladina vse manj giba in je bolj podvržena poškodbam. Rokomet postaja vse hitrejši šport z ekstremnimi spremembami gibanja, z visokimi skoki, s čvrstimi fizičnimi stiki.«* Na naši šoli je rokomet šport številka ena. Večinoma ga trenirajo fantje, in sicer v določeni starostni skupini. Tako smo predvidevali (H3), da bo največ športnih poškodb med fanti in starejšimi anketiranimi učenci, ker se le-ti s športom ukvarjajo že bolj sistematično. Tudi **hipotezo 3 lahko potrdimo**, saj so poškodbe med fanti (59 %) v primerjavi z dekleti številčneje (49,6 %). Skoraj tri četrtine fantov (72,9 %) se je poškodovalo med športno aktivnostjo v šoli, največ deklet pa med svojim prostim časom. Prav tako se je poškodovalo več starejših učencev naše šole (59,1 %), mlajših pa za skoraj 10 % manj (49,4 %). Najmanj (29 %) športnih poškodb se je pripetilo v organizirani športni organizaciji (klubih), iz česar lahko sklepamo, da je pri teh športnih aktivnostih najbolje poskrbljeno za zdravje in varnost mladih športnikov; ali pa se za treniranje določenega športa v klubih odločajo tisti, ki imajo boljše telesne preddispozicije in zato manj poškodb.

Vzrokov za poškodbe je več. Anketirani učenci so na prvo mesto postavili grobo igro, ki se pojavi zaradi športne tekmovalnosti in želje po zmagi. Med pogostejšimi vzroki poškodb so učenci omenili še nesrečo, nepravilno ogrevanje ter tudi nezadostno ogrevanje. Čeprav so na fokusnih skupinah starejši in mlajši športniki povedali, da se vsaka športna aktivnost prične z ogrevanjem, so mlajši učenci izrazili mnenje, da bi morali ogrevanju nameniti več časa. Zofija je povedala: *»Pri baletu nimamo tako intenzivnih ogrevanj kot drugi športniki in menim, da bi morali posvetiti več časa razteznim vajam za celo telo.«* Fizioterapevka Albina Črnjavič je v intervjuju podala nekaj vzrokov za športne poškodbe: *»Nepravilni, neustrezen trening, neustrezno ogrevanje. Nepravilno poznavanje biomehanike telesa, nepravilni poudarek za določene mišične skupine oz. zanemarjanje krepitve določenih mišic.«* Fizioterapevt mladinske rokometne reprezentance pa je mnenja, da otroke prehitro uvajamo v sistemske treninge; ob tem je poudaril še pomembnost zdrave prehrane, spanja in preventive. S **hipotezo 2** smo predvidevali, da se športne poškodbe pripetijo zaradi nepravilnega in nezadostnega ogrevanja pred športno aktivnostjo. To hipotezo lahko **le delno potrdimo**, saj so anketirani učenci povedali, da sta vzroka poškodb najprej groba igra in nesreča; nepravilno in nezadostno ogrevanje je po številu odgovorov na tretjem mestu, ob tem pa so odgovorili, da se vsi ne ogrevajo (77 % učencev se pred aktivnostjo ogreje, le 44 % pa jih na koncu izvede še raztezne vaje). David je v fokusni skupini povedal: *»Več poškodb nastane na tekmah kot pa na treningih, zato menim, da je glavni vzrok poškodb groba igra.«* Vsi intervjuvani strokovnjaki s področja športa in medicine pa so v svojih odgovorih poudarjali preventivo: *»Predvsem da se jim razloži že v otroštvu, zakaj je pomembna prehrana, dovolj spanca, pravilna izbira preventivnih vaj glede na šport, terapije, ki pomagajo pri poškodbah ... Zelo pomembno je, da otroku, staršu, trenerju, predstavimo pomembnost prehrane (regeneracija telesa), dovolj spanca (8 do 9 ur), uporabo novih metod ogrevanja in raztezanja v športu – uporaba power band, medicinke, sofft ball, dns vaje, C.A.R.S. raztezanja, core vaje (pravilno dihanje), terapevtske*

*tehnike, ki prinašajo uspeh ... Potrebna je potrpežljivost pri vzgoji otroka in da se tako starši, trenerji (vodstvo kluba) in otroci začnejo izobraževati, kaj vse je potrebno, da je naš otrok nekega dne vrhunski športnik s čim manj poškodbami.» (Tomaž Skledar)*

Največ poškodb naših učencev (74 %) se je pripetilo med športnim udejstvovanjem v prostem času. Precej visok je tudi odstotek poškodovanih učencev v šoli (65 %). Med najpogostejše poškodbe sodijo udarnine, zvini in poškodbe vezi. Trener rokometu je v intervjuju konkretiziral vrsto poškodb in opozoril na poškodbe kolena: *»Zvin gležnja je pri rokometu najpogostejša poškodba, sledi zvin prstov in na žalost poškodba kolena, ki je lahko usodna za nadaljevanje športne poti. (Uroš Krstič) Zdravnica, specialistka splošne medicine, pa je naštel še druge vrste poškodb: »Najbolj pogoste so poškodbe rok (zapestja, prsti), kolen ter goleni. Večinoma gre za odrgnine, udarnine, razpočne rane, zvine, izpahe in zlome.« (Alenka Simonič).* Podobne poškodbe opažata tudi učitelja športne vzgoje. Z analizo intervjujev smo ugotovili, da so športne poškodbe mladostnikov lažje in akutne; okrevanje traja do dva tedna. Tudi naši anketirani učenci so največkrat odgovorili, da je čas okrevanja bil kratek (3 dni, 1 teden, 2 tedna). Hujših poškodb, pri katerih je bil potreben operativni poseg, je bilo 10 %. 59 % učencev je zaradi športne poškodbe moralo poiskati zdravniško pomoč. To je večji delež, kot smo pred raziskavo predvidevali, zato **hipotezo 4** (manj kot polovica anketiranih učencev je ob športni poškodbi potrebovala zdravniško pomoč) **zavržemo**.

Naši učenci so pripravljeni priskočiti na pomoč in v primeru nesreče bi jih 93 % bilo pripravljenih nuditi prvo pomoč. **Hipoteze 5**, s katero smo predvidevali, da prvo pomoč poškodovanim učencem nudi v šoli učitelj, v klubu trener, doma pa starši, **ne potrjujemo**. Več kot polovica učencev (54 %) je že nudila prvo pomoč bodisi sebi ali sošolcu. Mlajši učenci fokusne skupine so v pogovoru omenili, da bi pomoč nudili takoj, ko se poškodba pripeti. Znanje so pridobili v šoli, doma in na spletu. V obeh fokusnih skupinah je potekal pogovor o načrtovanju naravoslovnega dne (Prva pomoč). Mlajši učenci si želijo predvsem pridobiti nova znanja; starejši učenci pa konkretna praktična znanja v obliki delavnic in praktičnem izvajanju s strani strokovnjakov s področja medicine. Martin je povedal: *»Definitivno nekega strokovnjaka. Mi bi mogle mete nekoga, ki bi nam razložijo pa pokazo. Tak bi se pomoje nejeve naučile.«* Naja je dodala: *»To bi se mogli naučiti, ampak ne pač papir gledati, brati ampak praktično delo, da bi bilo bolj učinkovito.«* Razgovor fokusnih skupin je potekal v smeri znanja in nudenja prve pomoči s strani trenerjev in drugih športnih učiteljev. Predvidevali smo (H6), da le-ti nimajo zadostnega znanja in opreme za nudenje prve pomoči. Mlajši učenci fokusne skupine so v pogovoru povedali, da trenerji imajo ta znanja. Starejši učenci pa se očitno ne počutijo tako varno, saj so podvomili v trenerjevo znanje in sposobnost nudenja prve pomoči. *»Tega ni oziroma mi v klubu nimamo pripomočkov za nudenje prve pomoči. Na tekmi, če se mi kaj zgodi, šprej, obkladki, kreme. Na treningih pa nemamo nič.« (Martin trenira nogomet.)* Trener Uroš Krstič pojasni, da za varnost in prvo pomoč mlajših selekcij (rokomet) skrbijo trenerji sami. Članska ekipa pa ima na vsakem treningu tudi fizioterapevta. Pove, da je vse povezano s financami in si amaterski klubi ne morejo privoščiti fizioterapevta pri vseh selekcijah (ne na tekmah, ne na treningih). Po mnenju kirurga in zdravnice splošne medicine pa so tako učitelji kot trenerji in drugi vaditelji usposobljeni za nudenje prve pomoči. Zato **hipoteze 6 ne moremo v celoti ne potrditi ne zavreči**, saj trenerji in učitelji imajo znanje za nudenje prve pomoči, ustrezne opreme pa pri nekaterih športih na treningih nimajo.

## 6. ZAKLJUČEK S SMERNICAMI ZA NAPREJ

Pomembno je, da so mladostniki telesno aktivni, saj tako skrbijo za svoje počutje, izgled in zdravje. Z različnimi športi razvijajo gibalne in funkcionalne sposobnosti, ohranjajo pravilno telesno držo, oblikujejo skladno postavo, skrbijo za mentalno zdravje in tako že sedaj pomembno vplivajo na svoje sedanje in prihodnje kakovostno življenje. Ukvarjanje s športom naj bo varno, brez nepotrebnih poškodb.

Temeljna spoznanja, vezana na športne poškodbe starejših učencev naše šole in na športne poškodbe med mladostniki nasploh, so:

- Učenci naše šole so dovolj telesno aktivni; gibljejo se vsak dan vsaj 20 minut.
- Več kot polovica učencev se je pri športu že poškodovala.
- Športne poškodbe so lažje (udarci, zvini, poškodbe vezi) in akutne. Za okrevanje je bilo potrebno do 14 dni.
- Zaradi športne poškodbe jih je dobra polovica poiskala zdravniško pomoč.
- Odsotnost od pouka zaradi poškodbe je kratka (do 7 dni). V šoli je zaradi športne poškodbe manjkala slaba polovica učencev.
- Najmanj poškodb (29 %) so učenci utrpeli v organizirani športni organizaciji, največ (74 %) pa v svojem prostem času.
- Analiza športnih poškodb med učenci glede na starost in spol je pokazala, da se pri športu poškoduje več fantov ter več starejših učencev.
- Med glavnimi vzroki za športne poškodbe učenci navajajo nezdravo tekmovalnost (grobo igro), nesrečo ter nepravilno in nezadostno ogrevanje.
- Kar 93 % naših učencev bi v primeru nesreče bilo pripravljeno nuditi prvo pomoč.
- Strokovnjaki s področja medicine in športa so ob vzrokih za nastanek športnih poškodb navedli še druge pomembne razloge, kot so: nepravilni in neustrezni treningi, prehitro uvajanje v sistematski trening in nepoznavanje biomehanike telesa. Vsi so poudarili preventivo, da bi možnost športnih poškodb zmanjšali na minimum.

Star pregovor pravi: Bolje je preprečiti, kakor pozneje zdraviti. Uporabnost naloge vidimo v posredovanju spoznanj iz raziskovalne naloge svojim sovrstnikom, učiteljem, staršem in trenerjem ter vaditeljem organiziranega športa. V prvi vrsti smo za lastno zdravje in varnost odgovorni sami; najprej mladostniki, ki jih je potrebno vzgajati v pravem duhu tako na primarnem nivoju s strani staršev, kot na sekundarnem nivoju s strani učiteljev, vaditeljev in trenerjev. Za zdravje mladega človeka je pomembna vzgoja za zdravje (zdrava prehrana, spanje, gibanje ...).

V želji spodbujati varno gibanje oziroma športne aktivnosti bi želeli ozavestiti mladostnike, starše, učitelje, vaditelje in trenerje o pomenu kakovostnega preživljanja prostega časa, vzgoje za zdravje, zdrave prehrane, počitka in spanja na zagotavljanje uspešnosti vseh in prilagajanje vsakemu posamezniku, na pomen medsebojnega sodelovanja, športnega obnašanja, pozitivnega doživljanja športa, na vztrajnost samo po sebi in na pomen nudenja pravočasne in pravilne prve pomoči.

Da bi bilo športno udejstvovanje v šoli, doma ali po klubih oziroma organiziranih aktivnostih varno in brez nepotrebnih poškodb, pa je potrebno poskrbeti za previdnost in zmernost, na dodatno previdnost v primeru stare poškodbe, izogibati se nevarnosti, izbirati aktivnosti, ki so primerne našim sposobnostim in splošni kondicijski pripravljenosti, prilagoditi obseg in intenzivnost vadbe, uporabiti primerno opremo in zaščito, poskrbeti za pravilno ogrevanje in ohlajanje, ki naj trajata primerno dolgo, poskrbeti za nadomeščanje izgubljene tekočine. Pomembno bi moralo biti že samo športno udejstvovanje, zanemarjati pa bi morali tekmovalnost in spodbujati »zdravo« tekmovalnost ter spoštovati pravila športnega obnašanja.

Ker smo ugotovili, da je za zdravje mladostnikov pomembno zdravo gibanje, na katerega vplivajo mnogi dejavniki ter pravilna vzgoja s strani vseh udeleženi (mladostnik, starš, učitelj, vaditelj, trener) in da obstaja še veliko možnosti, kako zmanjšati število športnih poškodb, nam ta dejstva predstavljajo velik izziv za prihodnost. V želji, da bi bili pri naših prizadevanjih uspešni, bomo izdelali priložnostni plakat in letak, s katerim poudarjamo varno gibanje brez nepotrebnih poškodb.

Otrok potrebuje v obdobju razvoja raznoliko vadbo za celosten razvoj telesa. Veliko dobrega je na tem področju prinesel projekt Zdrav življenjski slog. Tudi aktivnosti, ki smo jih v zadnjih letih uvedli na naši šoli, kot so minuta za zdravje in rekreativno odmor, so primer dobre prakse. Žal pa se projektu Zdrav življenjski slog, interesnim dejavnostim s področja športa in rekreativnemu odmoru izogibajo prav tisti učenci, ki se tudi sicer manj gibljejo in so posledično kandidati za poškodbe pri urah športa in v prostem času. Kako jih pritegniti?

Temeljito bi bilo treba premisliti tudi o smiselnosti zgodnjega uvajanja otrok v sistematski trening. Starši si želijo, da bi bili njihovi otroci uspešni. Nemalokrat se za tem skrivajo tudi njihove neizpolnjene ambicije. Otroci v klubih dobivajo pomembne izkušnje, ki vplivajo tudi na njihovo samopodobo. Vprašanje pa je, ali je sprejemljivo, da opravlja otrok trening v klubu 4 do 8 ur na teden in več? Ali je to primerno za njegov telesni razvoj? Kakšni so ti treningi? Ali ustrezajo starostni skupini otrok? Kakšna je strokovna usposobljenost trenerjev? V nekaterih klubih delujejo trenerji, ki imajo opravljen le krajši tečaj. Ali to zadostuje? Strokovnjaki opozarjajo na posledice zgodnjega uvajanja otrok v sistematski trening, kot so težje poškodbe in »pretreniranost«.

O teh in podobnih vprašanjih bova iskala odgovore v bodoče – v novi raziskovalni nalogi.

Osvetliti želiva naslednja področja:

1. V katerem obdobju je smiselno pričeti z uvajanjem otrok v sistematski trening?
2. Ali so trenerji ustrezno usposobljeni za delo z otroki in mladostniki? Kakšna je usposobljenost trenerjev klubov, v katerih trenirajo naši učenci?
3. Kako zagotoviti celosten telesni razvoj osnovnošolcev?
4. Kakšne so možnosti, da z boljšo organizacijo in zanimivimi pristopi v okviru kurikuluma osnovne in srednje šole zagotovimo kvalitetno vadbo po meri vseh otrok in mladostnikov?
5. Primerjati pogostost poškodb pri športnikih, ki so zgodaj pričeli s sistematskim treningom (v osnovni šoli) in tistimi, ki so se vključili v sistematski trening v višjih letnikih srednje šole.

## 7. LITERATURA

Berkow, B. *Veliki zdravstveni priročnik*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2007.

Brzin, B. *Kako deluje?: Človek in njegove bolezni*. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 1991.

Klemenc, S. (8. april 2016). Zapestje in poškodbe. Pridobljeno 20. januarja 2018 s <https://mojaxis.si/zapestje-in-poskodbe/>.

Kordiš, T. *Naše telo - biologija 7*. Ljubljana: DZS, 1996.

Lunder, U. *Dotik življenja - učbenik za biologijo v 8. razredu osnovne šole*. Ljubljana: Založba Rokus Klett, 2012.

Maučec Zakotnik, J., Backović Juričan, A., Verdnik, A., Hlastan Ribič, C., Jelenc, A., Knific, T., Djomba, J. K., Zupančič -Tisovec, B., Remec, M., Petrič, M. in Rožič, M. Z gibanjem do zdravja 2017. Pridobljeno 15. januar 2018 z [www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije.../z\\_gibanjem\\_do\\_zdravja\\_2017.pdf](http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije.../z_gibanjem_do_zdravja_2017.pdf).

Mesec, B. *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialna delo, 1998.

Popovič, J.(b.d.) Poškodbe kolena so pogoste. Pridobljeno 23. Januarja 2018 s [www.revija-vita.com/vita/38/Po%C5%A1kodbe\\_kolena\\_so\\_pogoste](http://www.revija-vita.com/vita/38/Po%C5%A1kodbe_kolena_so_pogoste)

Schara, K. (b.d.). Poškodbe in bolečine v roki in zapestju. Pridobljeno 23. januarja 2018 s [www.orthops.si/clanki/20-poskodbe\\_in\\_bolecine\\_v\\_roki\\_in\\_zapestju.pdf](http://www.orthops.si/clanki/20-poskodbe_in_bolecine_v_roki_in_zapestju.pdf).

Slovenski medicinski e-slovar (2014) pridobljeno 21. December 2014 s <http://www.termania.net/slovarji/slovenski-medicinski-slovar/5533808/pomoc?query=pomo%C4%8D>.

Stoppard, M. *Zdravstveni vodnik za vso družino*. Ljubljana: Mladinska knjiga, 2007.

Svečko, M. *Spoznavam svoje telo – učbenik za biologijo v 8. razredu osnovne šole*. Ljubljana: DZS, 2012.

Zupančič, M. (8. junij 2014). Udarnina. Pridobljeno 23. januarja 2018 s [www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/l-08.pdf](http://www.drmed.org/wp-content/uploads/2014/06/l-08.pdf).

### Viri slik:

Slika 8: Jakob Šnajder, 2018

Slika 9: Alina Planinc, 2018

Slika 10: Nataša Rizman Herga, 2018

Slika 11: Andreja Kolar, 2018



## 8. PRILOGE

### SPLETNA ANKETA (PRILOGA A):

Sva Alina in Jakob iz 9. razreda OŠ Ormož in delava raziskovalno nalogo o pogostosti poškodb pri športu. Vprašalnik je del najine raziskovalne naloge in nama bo pomagal pri iskanju odgovorov. Vprašanja natančno preberi. Premisli in iskreno odgovori. Vprašalnik je anonimen. Hvala za sodelovanje.

Alina Planinc in Jakob Šnajder

#### Spol:

- Moški  
 Ženski

#### Q1 - Starost:

#### Q2 - Koliko časa na dan v povprečju nameniš gibanju?

- 20 minut.  
 1 uro.  
 2 uri.  
 3 ure.  
 Drugo (Napiši):

#### Q3 - Se v šoli ukvarjaš še s kako drugo športno aktivnostjo razen s športno vzgojo?

- Da.  
 Ne.

#### Q4 - Če DA, s katero?

Možnih je več odgovorov

- Šport za zdravje.  
 Šport za sprostitev.  
 Zdrav življenjski slog.  
 Neobvezni izbirni predmet.  
 Atletika.  
 Gimnastika.  
 Nogomet.  
 Odbojka.  
 Rokomet.  
 Drugo (Napiši):

#### Q5 - Kaj so po tvojem mnenju vzroki za nastanek poškodb pri športnih aktivnostih?

Možnih je več odgovorov

- Nesreča.  
 Neustrezna športna oprema.  
 Nepravilno ogrevanje.  
 Ne zadostno ogrevanje.  
 Ne zadostno urejene športne površine.  
 Športna tekmovalnost ("groba igra").  
 Nezaceljena stara poškodba.  
 Drugo (Napiši):

**Q6 - Si se pri kateri športni aktivnosti v šoli že poškodoval?**

- Da.  
 Ne.

**Q7 - Katero vrsto poškodbe si imel?**

Možnih je več odgovorov

- Zvin.  
 Zlom.  
 Poškodba vezi.  
 Izpah.  
 Udarec.  
 Drugo (Napiši):

**Q8 - Kdo ti je v primeru poškodbe nudil prvo pomoč?**

Možnih je več odgovorov

- Sošolec/ka.  
 Učitelj/ica.  
 Medicinsko osebje.  
 Sam sem si pomagal.  
 Drugo osebje (Napiši):

**Q9 - Kako dolgo je trajalo tvoje okrevanje po poškodbi?**

- Do 3 dni.  
 Teden dni.  
 Dva tedna.  
 Mesec dni.  
 Več kot mesec dni.  
 Več kot leto dni.

**Q10 - Kaj so po tvojem mnenju vzroki za nastanek poškodb pri športnih aktivnostih V ŠOLI?**

Možnih je več odgovorov

- Nesreča.  
 Neustrezna športna oprema.  
 Nepravilno ogrevanje.  
 Nezadostno ogrevanje.  
 Neustrezno urejene športne površine.  
 Športno tekmovanje ("groba" igra)  
 Nesanirana stara poškodba.  
 Drugo (Napiši):

**Q11 - Ali zraven športnih aktivnosti v šoli treniraš še v katerem KLUBU OZIROMA KATERI DRUGI ŠPORTNI ORGANIZACIJI?**

- Da.  
 Ne.

**Q12 - Če se ukvarjaš s kakim športom v KLUBU obkroži s katerim?**

Možnih je več odgovorov

- Rokomet.  
 Nogomet.  
 Borilne veščine.

- Ples.
- Drugo (Napiši):

**Q13 - Se ti je v KLUBU pripetila kakšna nezgoda ali poškodba?**

- Da.
- Ne.

**Q14 - Katero vrsto poškodbe si imel?**

Možnih je več odgovorov

- Zvin.
- Zlom.
- Poškodba vezi.
- Izpah.
- Udarec.
- Drugo (Napiši):

**Q15 - Kdo ti je pomagal ob poškodbi?**

Možnih je več odgovorov

- Trener.
- Soigralci/-ke.
- Fizioterapevt.
- Sam sebi.
- Starši.
- Drugo (Napiši):

**Q16 - Kako dolgo je trajalo tvoje okrevanje po poškodbi?**

- Do 3 dni.
- Teden dni.
- Dva tedna.
- Mesec dni.
- Več kot mesec dni.
- Več kot leto dni

**Q17 - Kaj so po tvojem mnenju vzroki za nastanek poškodb pri športnih aktivnostih v KLUBIH OZIROMA DRUGIH ŠPORTNIH ORGANIZACIJAH?**

Možnih je več odgovorov

- Nesreča.
- Neustrezna športna oprema.
- Nepravilno ogrevanje.
- Ne zadostno ogrevanje.
- Ne zadostno urejene športne površine.
- Športna tekmovalnost.
- Nezaceljena stara poškodba.
- Drugo (Napiši):

**Q18 - Veva, da imaš tudi prosti čas, zato naju zanima, ali se ukvarjaš s kakim športom tudi doma?**

- Da.
- Ne.

**Q19 - S katero športno aktivnostjo se ukvarjaš v svojem prostem času?**

Možnih je več odgovorov

- Tenis.
- Fitnes.
- Kolesarjenje.
- Tek.
- Hoja.
- Rolanje.
- Košarka.
- Nogomet.
- Smučanje.
- Plavanje.
- Drugo (Napiši):

**Q20 - Si se pri kateri športni aktivnosti v PROSTEM ČASU že poškodoval ?**

- Da.
- Ne.

**Q21 - Katero vrste poškodbe si imel?**

Možnih je več odgovorov

- Zvin.
- Zlom.
- Poškodba vezi.
- Izpah.
- Udarec.
- Drugo (Napiši):

**Q22 - Kdo ti je v primeru poškodbe nudil prvo pomoč?**

Možnih je več odgovorov

- Sošolec/-ka.
- Sosed/-a.
- Medicinsko osebje.
- Sam sem si pomagal.
- Starši.
- Drugo osebje (Napiši):

**Q23 - Kako dolgo je trajalo tvoje okrevanje po poškodbi?**

- Do 3 dni.
- Teden dni.
- Dva tedna.
- Mesec dni.
- Več kot mesec dni.
- Več kot leto dni.

**Q24 - Kaj so po tvojem mnenju vzroki za nastanek poškodb pri športnih aktivnostih v PROSTEM ČASU?**

Možnih je več odgovorov

- Nesreča.
- Neustrezna športna oprema.
- Nepravilno ogrevanje.
- Ne zadostno ogrevanje.
- Ne zadostno urejene športne površine.

- Športna tekmovalnost.
- Nezaceljena stara poškodba.
- Drugo (Napiši):

**Q25 - Ali si že kdaj nudil prvo pomoč ?**

- Da.
- Ne.

**Q26 - Ali bi bil pripravljen nuditi prvo pomoč, če bi bilo to potrebno ?**

- Da.
- Ne.

**Q27 - Kje si pridobil znanje za nudenje prve pomoči?**

Možnih je več odgovorov

- Tega znanja nimam.
- Tega znanja nimam, ampak bi ga želel pridobiti.
- V šoli.
- Doma.
- Na spletu.
- Izobraževanje oziroma delavnice.
- Drugo (Napiši):

**Q28 - Ali se PRED vsako športno aktivnostjo ogreješ oziroma opraviš razgibalne vaje?**

- Da.
- Ne.

**Q29 - Koliko časa nameniš razgibavanju PRED športno aktivnostjo?**

- 0 min.
- 5 min.
- 10 min.
- Več kot 10 min.

**Q30 - Ali PO športni aktivnosti opraviš raztezne vaje?**

- Da.
- Ne.

**Q31 - Koliko časa nameniš razteznim vajam PO športni aktivnosti?**

- 0 min.
- 5 min.
- 10 min.
- Več kot 10 min.

**Q32 - Ali si zaradi športne poškodbe bil kdaj odsoten od pouka?**

- Da.
- Ne.

**Q33 - Kako dolgo je trajala ta odsotnost? (Vpiši število dni.)**

**Q34 - Kolikokrat si zaradi poškodbe pridobljene pri športnih aktivnostih moral obiskati zdravnika?**

- Nikoli.
- Enkrat.
- Dvakrat.
- Trikrat.
- Več kot trikrat.

**Q35 - Ali je zaradi tvoje poškodbe bil potreben operativni poseg?**

- Da.
- Ne.

## **VPRAŠANJA ZA INTERVJUJE (PRILOGA B):**

### VPRAŠANJA ZA ZDRAVNIKA

1. Katere so najbolj pogoste poškodbe pri mladostnikih?
2. V primeru športnih poškodb: Ali so to večinoma akutne poškodbe ali gre za neoskrbovane poškodbe?
3. Kakšni so vzroki za nastanek teh poškodb s strani poškodovanih?
4. Kateri del telesa si mladostniki pri športu največkrat poškodujejo?  
Ali so to večje, težje poškodbe? Kdaj otroka napotite k specialistu?
5. Kakšno je po vašem mnenju povprečno število dni okrevanja po poškodbi?
6. Ali so poškodovanci, ki poiščejo vašo pomoč, ustrezno oskrbovani?
7. Na kakšen način po vašem mnenju lahko trenerji, učitelji, vaditelji preprečijo nastanek športnih poškodb?
8. Pri katerih športnih poškodbah ni nujen obisk zdravnika? Kako in na kakšen način si lahko poškodovanci pomagajo sami?
9. Pri katerih poškodbah je potrebno urgentno poiskati pomoč zdravnika?
10. Ali so po vašem mnenju trenerji, učitelji in vaditelji zadostno usposobljeni za nudenje prve pomoči?
11. Kako je po vaših izkušnjah poskrbljeno za zdravje otrok na različnih športnih srečanjih in tekmovanjih?
12. Ali bi želeli na temo športne poškodbe pri mladostnikih še kaj izpostaviti, na kaj opozoriti in svetovati?

### VPRAŠANJA ZA TRENERJE

1. Kako dolgo že traja vaša trenerska kariera?
2. Ali ste se pred trenersko kariero ukvarjali s kakim športom?
3. Ste kdaj doživeli poškodbo?
4. Vas je poškodba ovirala pri športnem udejstvovanju?
5. Se pogosto srečujete s poškodbami svojih varovancev?
6. S katerimi poškodbami se kot trener največkrat soočate pri igralcih?
7. Kaj so po vašem vzroki za športne poškodbe?
8. Kako je poškodba igralca vplivala na ekipo?
9. Vas je kdaj poškodba igralca stala zmage?
10. Ali menite, da je pri rokometu/nogometu veliko poškodb?
11. Kaj se da narediti na treningih, da se zmanjša možnost poškodb na minimum?
12. Kaj bi po vašem mnenju lahko storili trenerji, da bi njihovi športniki ostajali zdravi?
13. Ali se po vašem mnenju na treningih posveča dovolj časa in dovolj vadbe za ogrevanje PRED samo športno aktivnostjo?
14. Ali mladi športniki dovolj resno jemljejo ogrevalne vaje in ali se zavedajo posledic nepravilnega oz. nezadostnega ogrevanja?
15. Kaj pa raztezanje po končani vadbi?
16. Imate kot trener dovolj znanja za nudenje prve pomoči?
17. Kako poskrbite za varnost oziroma prvo pomoč na treningih? Kaj pa na tekmah?
18. Bi še kaj na temo ŠPORTNIH POŠKODB MED MLADIMI dodali?

### VPRAŠANJA ZA FIZIOTERAPEVTA

1. Zakaj ste se odločili, da boste opravljali delo fizioterapevta?
2. Kako zahtevno je po vašem mnenju vaše delo?
3. Ali lahko opišete, kakšna je vaša naloga, vloga v klubu?
4. S kakšnimi težavami oz. poškodbami se srečujete?
5. Ste se v preteklosti ukvarjali s kakšnim športom?
6. Ali so vam osebne športne izkušnje pomagale pri vašem sedanjem delu?
7. Kako lahko pri okrevanju poškodovanega igralca pripomorete pri okrevanju? Ali je le to mogoče?
8. So po vašem mnenju športne poškodbe številčne?
9. Kaj so vzroki za nastanek poškodb?
10. Ali ste kot fizioterapevt prisotni na treningih in tekmah?
11. Kaj bi po vašem mnenju lahko storili vsi vključeni (igralci, trenerji, terapevti ...), da bi športniki ostajali zdravi?
12. Ali se po vašem mnenju na treningih posveča dovolj časa in dovolj vadbe za ogrevanje PRED samo športno aktivnostjo?
13. Ali mladi športniki po vašem mnenju in izkušnjah dovolj resno jemljejo ogrevalne vaje in ali se zavedajo posledic nepravilnega oz. nezadostnega ogrevanja?
14. Kaj pa raztezanje po končani vadbi?
15. Ali bi katere vaje, ki jih trenerji kažejo svojim varovancem, odsvetovali in zakaj?
16. Kaj je z vidika varnosti in zdravja po vašem mnenju in kot fizioterapevtu zelo pomembno oz. bistveno?
17. Bi še kaj na temo ŠPORTNIH POŠKODB MED MLADIMI dodali?

### VPRAŠANJA ZA KIRURGA

1. Ali so po vašem mnenju športne poškodbe številčne?
2. Kaj pa športne poškodbe med mladostniki?
3. Katere so najpogostejše športne poškodbe pri mladostnikih?
4. Kateri del telesa si mladostniki pri športu najpogosteje poškodujejo? Ali so to težje poškodbe?
5. Kaj so vzroki za nastanek teh poškodb? Na kakšen način, če je možno, bi jih lahko odpravili?
6. Se srečujete pri vašem delu samo z akutnimi ali tudi nesaniranimi oz. nepravilno saniranimi poškodbami? (Kaj je vzrok za le-te?)
7. Katere vrste poškodb zdravi kirurg in na kakšen način?
8. Kakšno je po vašem mnenju povprečno število dni okrevanja po poškodbah?
9. Ali so po vašem mnenju trenerji, učitelji in vaditelji zadostno usposobljeni za nudenje prve pomoči?
10. Ste se že srečali s primerom, ko je poškodovancu bila nudena prva pomoč na nepravilen način?
11. Na kakšen način po vašem mnenju lahko trenerji, učitelji, vaditelji preprečijo nastanek športnih poškodb?
12. Kaj je z vidika varnosti in zdravja mladih športnikov po vašem mnenju in kot specialistu kirurgu zelo pomembno oz. bistveno?
13. Ali bi želeli na temo športne poškodbe pri mladostnikih še kaj izpostaviti, na kaj opozoriti in svetovati?



### VPRAŠANJA ZA STARŠE

1. Vaš otrok trenira v klubu. S katerim športom se ukvarja?
2. Kako dolgo že trenira v klubu? Kdo je otroka usmeril v šport? Zakaj?
3. Ali ste s treningi v klubu zadovoljni? Bi želeli kaj spremeniti?
4. Je bil vaš otrok kdaj poškodovan zaradi športne vadbe v klubu?
5. Kakšna je bila poškodba?
6. Kdo mu je nudil prvo pomoč?
7. Ali je bilo nudenje prve pomoči ustrezno?
8. Kaj je bil po vašem mnenju vzrok za poškodbo?
9. Se je poškodoval na treningu ali tekmi?
10. Ali trenerji po vašem mnenju dobro obvladajo veščine izvajanja prve pomoči?
11. Koliko ur na teden je vaš otrok športno aktiven?
12. Zakaj se vam zdi to pomembno?
13. Je po vašem mnenju treniranje specifičnega športa v osnovnošolskem obdobju za otroka potrebno, pomembno? Zakaj?
14. Kaj menite, zakaj danes toliko staršev v Sloveniji želi, da njihovi otroci že v OŠ trenirajo določen šport?
15. Kakšna je po vašem mnenju povezava med poškodbami in treningi usmerjenimi v določeno vrsto športa, ki ne omogočajo celostnega razvoja telesa mladostnika? Kakšno vadbo bi si želeli za svojega otroka? Kdo bi po vašem mnenju moral poskrbeti za to?

### VPRAŠANJA ZA UČITELJA ŠPORTNE VZGOJE

1. Katere so najpogostejše poškodbe pri predmetih šport in izbirnih predmetih ter interesnih dejavnostih na področju športa?
2. Je danes poškodb pri športu več ali manj kot pred 20 leti?
3. Zakaj po vašem mnenju prihaja do teh poškodb?
4. Kdo nudi učencem prvo pomoč in kako?
5. Ali imate za nudenje prve pomoči ustrezno opremo (npr. za imobilizacijo noge)?
6. Da ne prihaja do poškodb, je pomembno ogrevanje pred vadbo. Ali vsi učenci upoštevajo navodila za pravilno ogrevanje? Kako to nadzorujete? Ali učencu dovolite vadbo (npr. igranje nogometa), če ste ugotovili, da se učenec ni ogreval in ni upošteval vaših navodil?
7. Kako se zaključijo ure športa, opravijo učenci po vadbi vaje za raztezanje?
8. Kaj kot učitelj športa predlagate, da bi bilo poškodb pri športu manj?
9. Kaj menite o zgornjem vključevanju otrok v redne treninge specifičnih športov v klubih?

# Kdo pravi, da jaz gibat' ne znam?

Z gibanjem lahko že ZDAJ pomembno vplivaš na svoje življenje.

Gibamo se pri športu, šolskih dejavnostih, med igro s prijatelji ali med hojo v šolo, opravljanju hišnih opravil,...

## Pokrovitelji:

Mladostniki, starši, učitelji, vaditelji in trenerji

## Gibaj se...Zakaj?

Za svoje dobro počutje, izgled in zdravje.

## Gibaj se...Koliko?

Najmanj eno uro vsak dan!

Se trenutno zadosti giblješ? Premisli, ali bi lahko vključil v vsakdan še več gibanja.

Morda lahko pri tem pomagaš prijatelju/-ici.



### *Izkoristi vsako priložnost za gibanje:*

- hodi ali kolesari do šole in domov;
- obišči rekreativni odmor v telovadnici;
- pleši ob svoji najljubši glasbi;
- obišči uro zdravega življenjskega sloga;
- izkoristi minuto za zdravje pri pouku in se razgibaj;
- hodi, plavaj, kolesari,...
- med daljšim sedenjem vstani in se razgibaj.

**Gibaj se...Po svoje!**

**NAGRADE**

Izberi si tisto dejavnost, ki ti je všeč in s katero se boš z veseljem ukvarjal/a.

Dobro počutje,  
izgled, zdravje

**Gibaj se...Varno!**

Brez nepotrebnih poškodb.

**ZATO PA...**



- Poskrbi za pravilno ogrevanje in ohlajanje.
- Nadomesti izgubljeno tekočino.
- Poskrbi za zadosten spanec in pravilno prehrano.
- Uporabi primerno opremo in zaščito.
- Poskrbi za previdnost in zmernost.
- Bodi dodatno previden v primeru stare poškodbe.
- Izogni se nevarnostim.
- Izberi aktivnosti, ki so primerne tvojim sposobnostim in splošni kondicijski pripravljenosti.
- Prilagodi obseg in intenzivnost vadbe.
- Upoštevaj »zdravo« tekmovalnost.

Alina Planinc,  
Jakob Šnajder