

Alen Miletić, Ana Kezić in Sunčica Delaš Kalinski

PREPOZNAVA ZNAČILNOSTI POJAVA MIŠIČNO-SKELETNE BOLEČINE PRI MLADIH ŠPORTNICAH

Namen raziskave je bil ugotoviti pojavnost bolečine pri mladih športnicah v umetnostnih športih z opredelitvijo deležev bolečinskega stanja štirinajstih predelov telesa. Razčlenili in primerjali smo tri skupine mladih športnic (telovadke, ritmičarke in plesalke sodobnega plesa). Vzorec je sestavljalo skupno 99 športnic. S pomočjo vprašalnika »Samooocenjena delovna nezmožnost zaradi bolečine« (SEFIP) so športnice prosili, naj ocenijo svoje trenutno stanje bolečine v 14 predelih telesa na 5-stopenjski lestvici, pri čemer 0 pomeni, da ni bolečine, 4 pa tako hudo, da ne morejo vaditi. Po Wilkovem testu je bil med telovadkami, ritmičarkami in plesalkami sodobnega plesa pomemben učinek ($F = 4,60$; $p < 0,001$) glede izkušenj z vadbo in stanja telesa. Najpogostejše pojave bolečine na celotnem vzorcu oseb so bile v spodnjem delu hrbta (44 %), koljenih (35 %) in gležnjih/stopalih (31 %). Orodne telovadke največ poročajo o bolečinah v gležnjih/stopalih (51,43 %) ter spodnjem (37,14 %) in zgornjem delu hrbta (34,29 %). Ritmičarke iste starosti večinoma poročajo o bolečinah v spodnjem delu hrbta (46,42 %), koljenih (42,86 %), golenih, gležnjih in stopalih (28,57 %), medtem ko plesalke čutijo bolečine večinoma v spodnjem delu hrbta (50 %), zgornjem delu hrbta (44. %) in koljenih (38,89 %). Glede na rezultate hi-kvadrat testa so telovadke poročale o značilno večji pojavnosti bolečine v predelu gležnjev/stopal ($p < 0,01$). Zgodnje odkrivanje tudi bolečine nizke jakosti skupaj s prilagoditvijo vadbene obremenitve in uporabo ustreznih varnostnih zahtev lahko prepreči nastanek poškodb pri mladih športnikih.

Ključne besede: orodna telovadba, ritmika, ples, skrb za zdravje, bolečine v hrbtu.

Casey C. Little, David R. Howell, Aubrey Armento, Amanda R. McCarthy, Emily A. Sweeney

SKRBI GLEDE TELESNE MASE IN DUŠEVNEGA ZDRAVJA MED MLADIMI TELOVADKAMI: PREDRAZISKAVA

Zaskrbljenost zaradi mase lahko vpliva na kakovost življenja telovadk. Preučili smo povezavo med zaskrbljenostjo glede mase in stopnjami tesnobe, o katerih so poročale same, ter drugimi osebnostnimi in družbenimi ter menstrualnimi zdravstvenimi značilnostmi med otroki in mladimi telovadkami. Telovadke stare od 8 do 18 let so izpolnile spletni vprašalnik, ki so ga razdelila njihova telovadna društva. Izpolnile so tudi vprašalnik o splošnem strahu (GAD-7). Od 73 telovadk, ki so izpolnile vprašalnik, jih je 15 % poročalo, da jih skrbi njihova masa; bile so precej starejše in so poročale o višjih rezultatih GAD-7 kot tiste, ki niso skrbele za svojo maso. Po prilagoditvi za neodvisni učinek starosti skrb za maso ni bila več pomembno povezana z rezultati GAD-7 (prilagojeno razmerje verjetnosti = 1,13, 95 % IZ = 0,98, 1,30, $p = 0,10$), prepričanju o velikosti njihovega telesa (prilagojeno razmerje verjetnosti razmerje = 6,48, 95 % IZ = 0,84, 50,1; $p = 0,07$), ali menstruacije (prilagojeno razmerje obetov = 0,40, 95 % IZ = 0,04, 4,14, $p = 0,44$). Ugotovili smo povezavo med starostjo, strahom in skrbmi glede mase pri otrocih in mladih telovadkah. Ponudniki zdravstvenih storitev pa bi morali preveriti zaskrbljenost zaradi mase in povečano tesnobo pri starejših telovadkah.

Ključne besede: telovadba, duševno zdravje, zaskrbljenost glede telesne mase, mladostništvo, strah.