GOI MAILAKO EMAKUMEEN FUTBOL TALDE BATEAN 11 DENBORALDITAN ZEHAR GERTATUTAKO LESIOAK

Jon Larruskain - EHU/UPV
Adrian Odriozola - EHU/UPV
David Celorrio - BAIGENE
Jose M Aznar - BAIGENE
Josean Lekue - Athletic Club Bilbao
Susana Gil - EHU/UPV

Osasungoa Euskalduntzeko Erakundea, 25. Osasun Biltzarra: Osasuna eta Kirola

LESIOEN ERREGISTROA → Hagglund et al 2005, Fuller et al 2006

Denbora galera eragin duten lesioak

Diagnostikoa

Baja/alta eguna

Kokapena

Mota

Entrenamendua/Partidua

Egoera

Mekanismoa

Larritasuna

Errepikaria

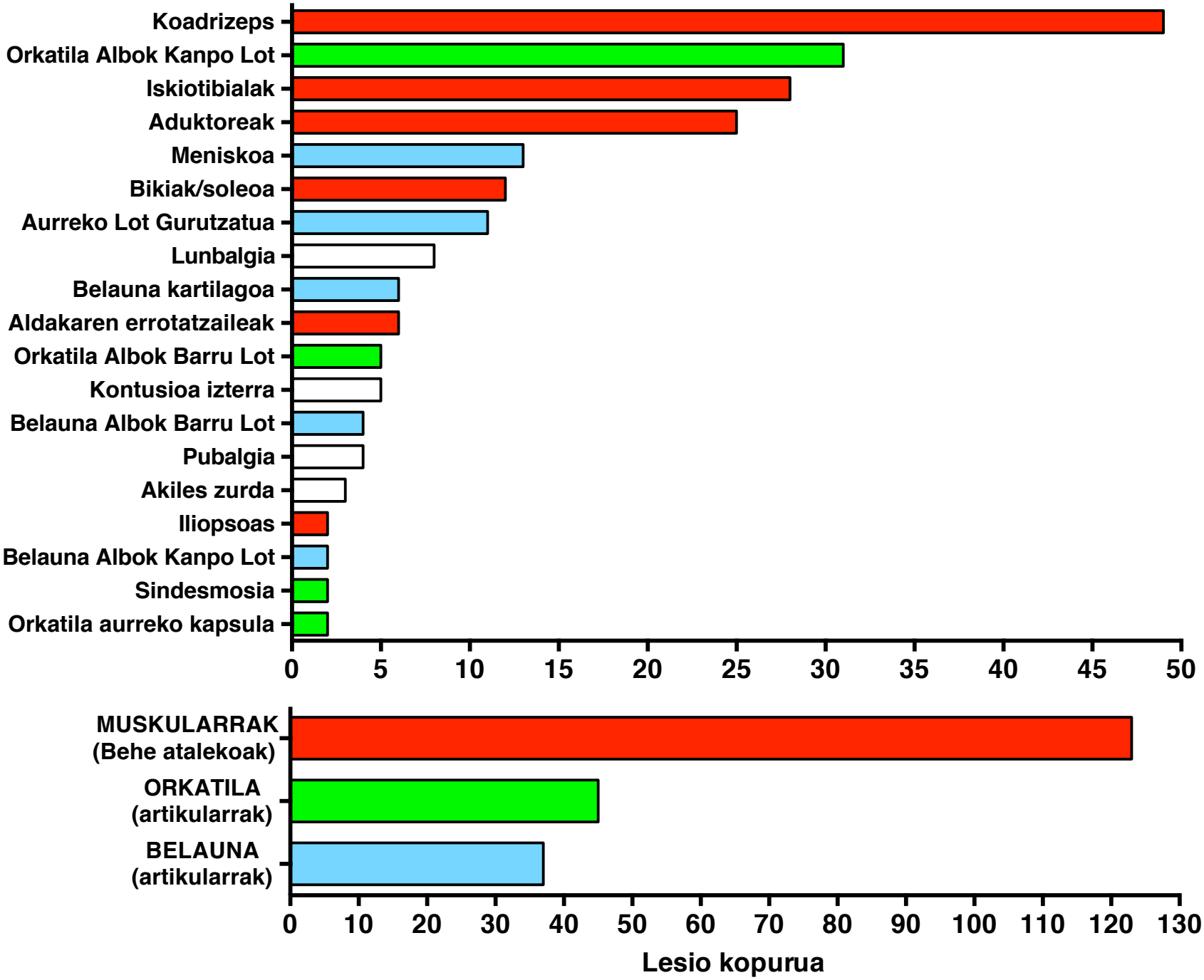
ESPOSIZIO DENBORARIK EZ

(entrenamendu/partidu minutuak)

Guztira: 63 jokalari - 278 lesio

%	MOTA
47.1	Muskularrak
36.7	Artikularrak
5.8	Hezurra
4.3	Zurda
4.3	Kontusioak
1.4	Pubis

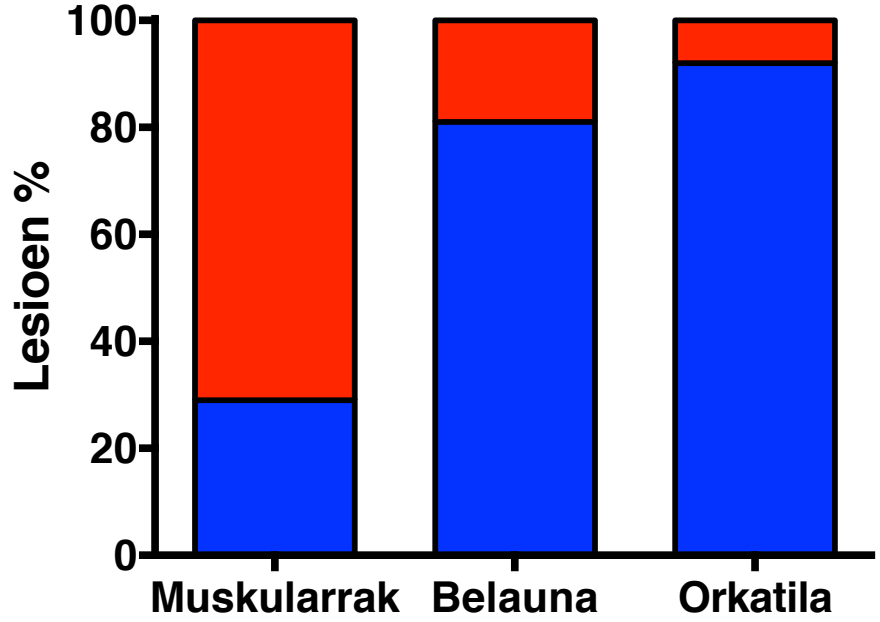
%	KOKAPENA
30.2	Izterra
18.0	Orkatila
16.2	Belauna
12.9	Aldaka/Ingle
7.2	Zangoa
5.0	Enborra
4.0	Goiko adarrak
3.2	Oina/behatzak
1.8	Burua/lepoa

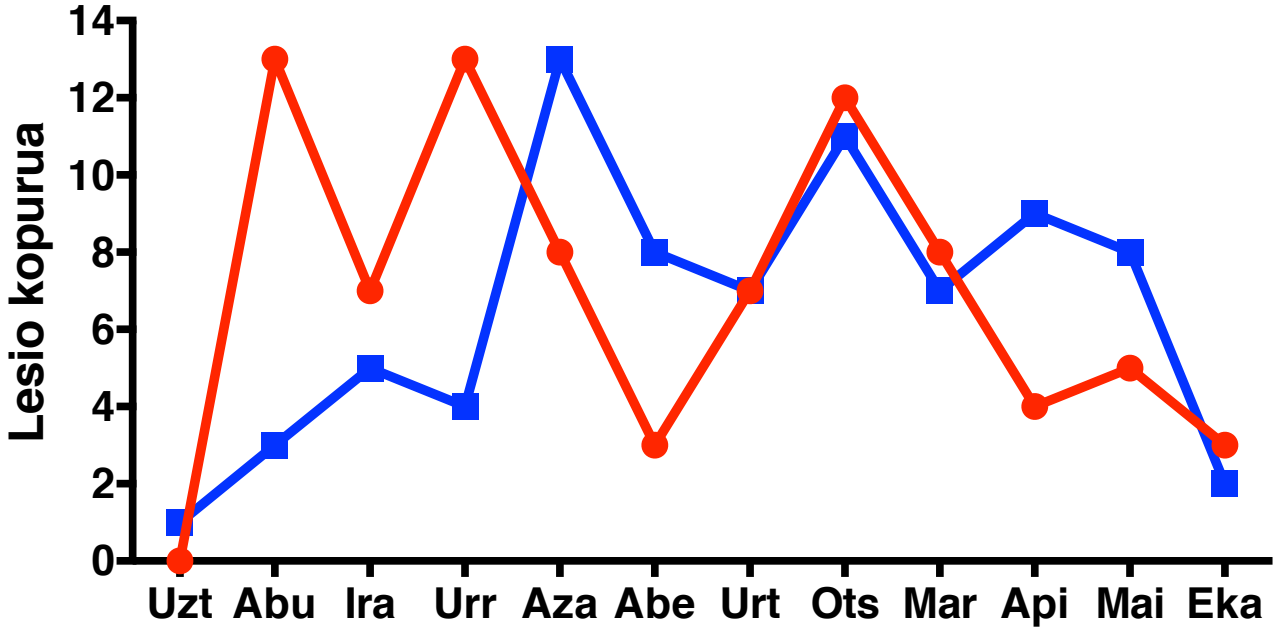

Koadrizeps
Orkatila Albok Kanpo Lot
Iskiotibialak
Aduktoreak
Meniskoa
Bikiak/soleoa
Aurreko Lot Gurutzatua
Lunbalgia
Belauna kartilagoa
Aldakaren errotatzaileak
Orkatila Albok Barru Lot
Kontusioa izterra
Belauna Albok Barru Lot
Pubalgia
Akiles zurda
Iliopsoas
Belauna Albok Kanpo Lot
Sindesmosia
Orkatila aurreko kapsula
0 5 10 15 20 25 30 35 40 45 50
MUSKULARRAK (Behe atalekoak)
ORKATILA (artikularrak)
BELAUNA (artikularrak)
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130
Lesio kopurua

MEKANISMOA

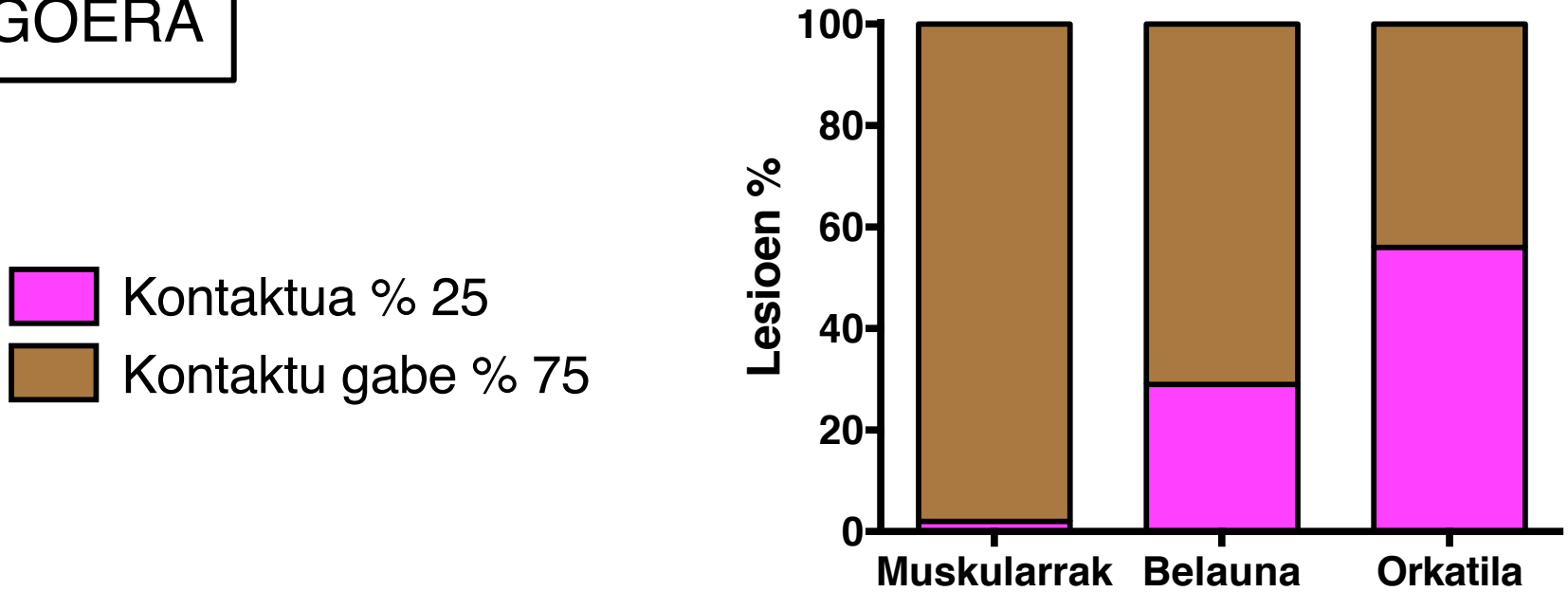
Akutua % 52

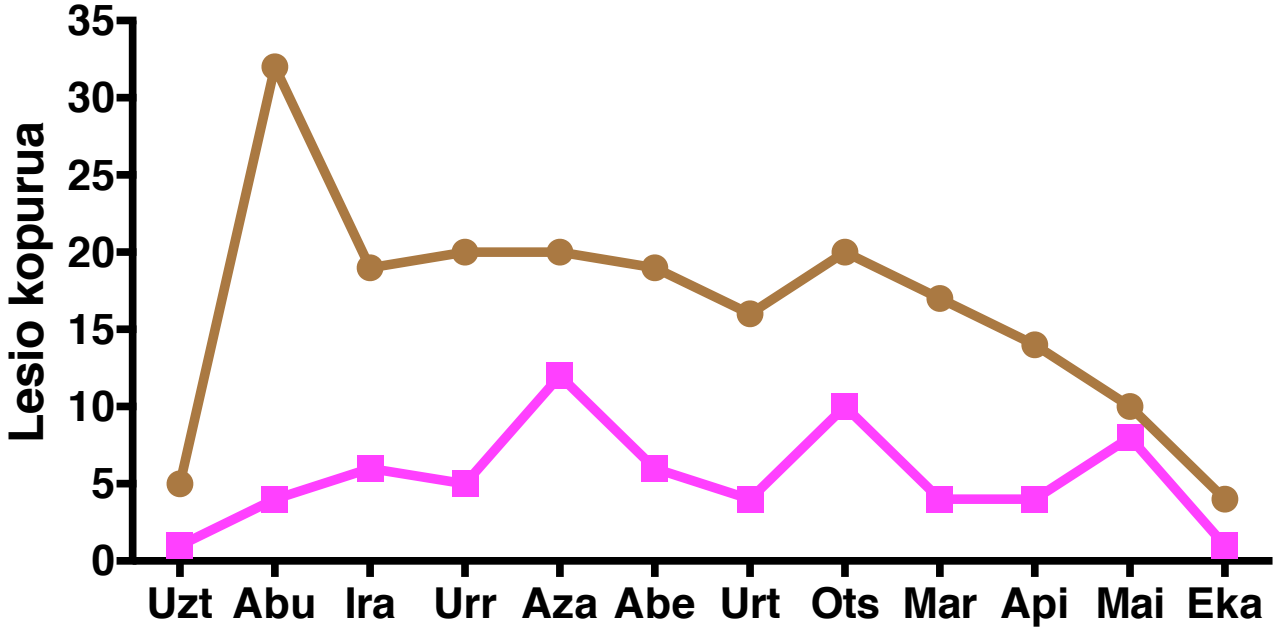
Kronikoa % 48



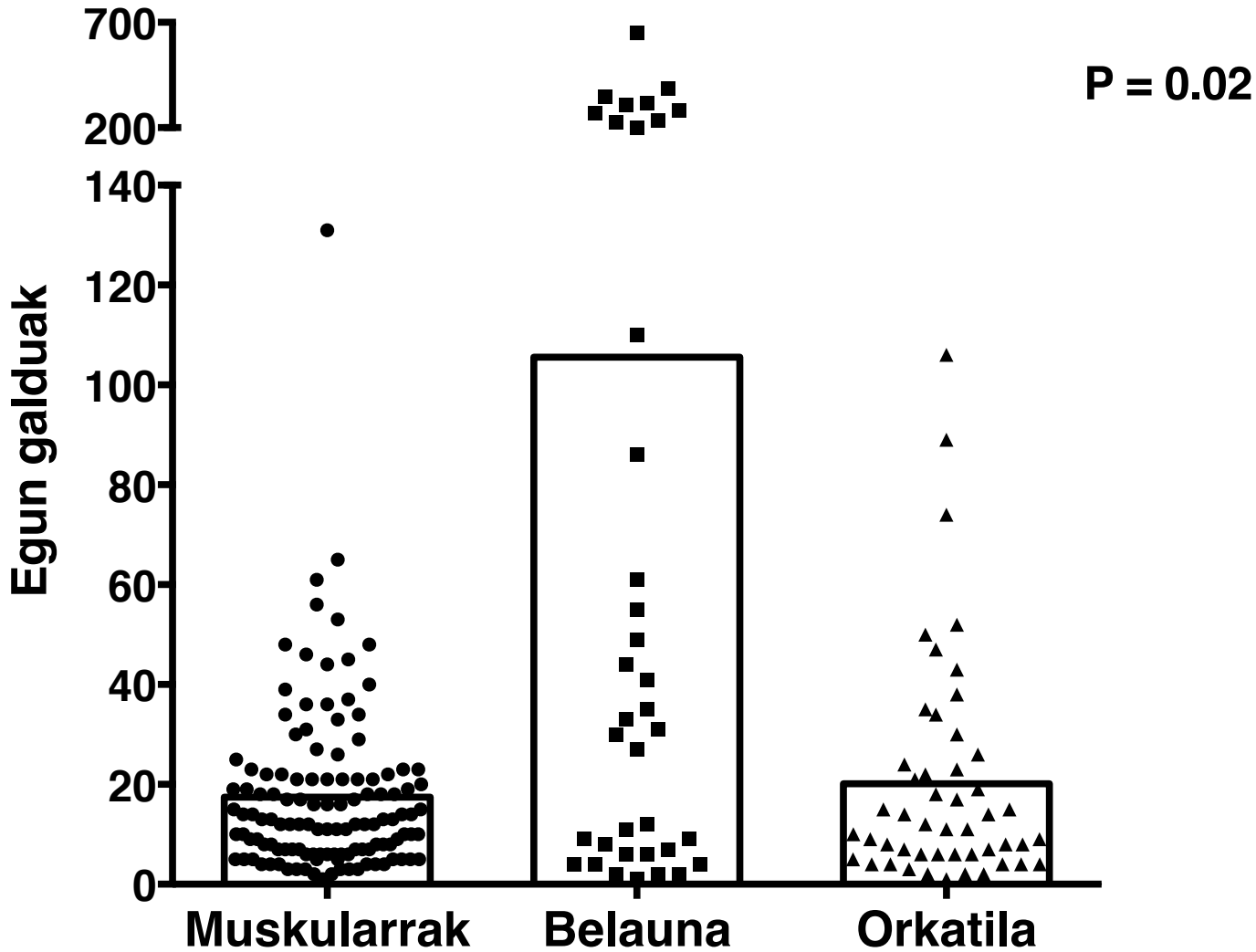


EGOERA


Kontaktua % 25
Kontaktu gabe % 75
Lesioen %
100
80
60
40
20
0
Muskularrak
Belauna
Orkatila


Lesio kopurua
35
30
25
20
15
10
5
0
Uzt
Abu
Ira
Urr
Aza
Abe
Urt
Ots
Mar
Api
Mai
Eka

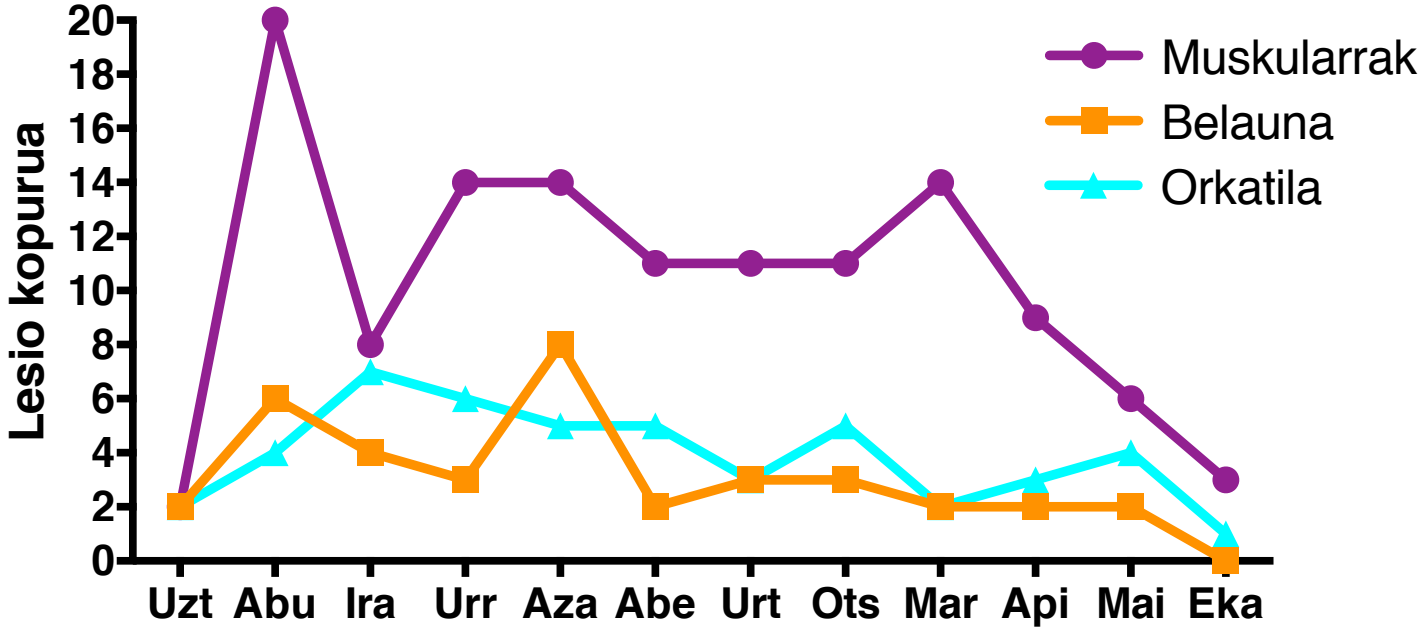
LARRITASUNA

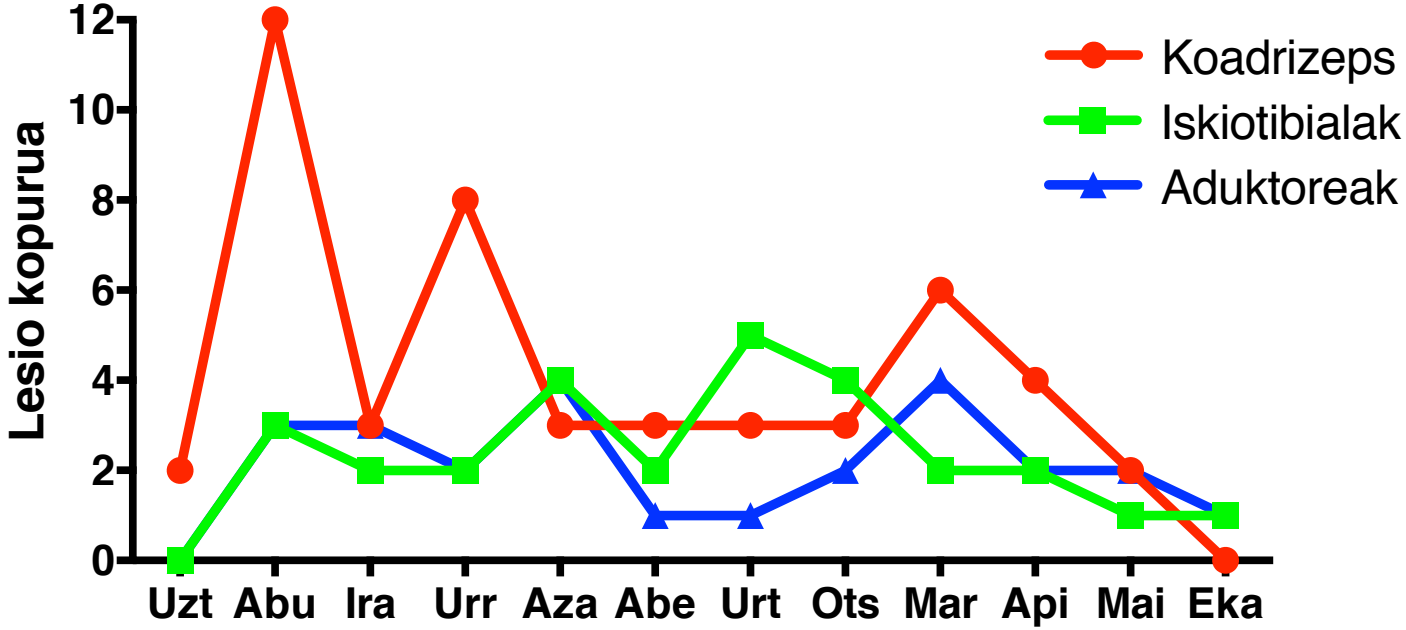


Galdutako egun guztien % ➡ % 25 % 45 % 10

LESIO OHIKOENAK DENBORALDIRO

	Lesio kopurua	Egun galduak/lesio
GUZTIRA	25	
MUSKULARRAK	11	17
KOADRIZEPS	4-5	20
ISKIOTIBIALAK	2-3	11
ADUKTOREAK	2	15
ORKATILA	4	19
ALBOKO KANPOKO LOTAILUA	3	14
BELAUNA	3-4	106
MENISKOA	1	21
AURREKO LOTAILU GURUTZATUA	1	285


Lesio kopurua
20
18
16
14
12
10
8
6
4
2
0
Uzt
Abu
Ira
Urr
Aza
Abe
Urt
Ots
Mar
Api
Mai
Eka
Muskularrak
Belauna
Orkatila


Lesio kopurua
12
10
8
6
4
2
0
Uzt
Abu
Ira
Urr
Aza
Abe
Urt
Ots
Mar
Api
Mai
Eka
Koadrizeps
Iskiotibialak
Aduktoreak

PREBENTZIOA

Lesio muskularrak

KOADRIZEPS – ISKIOTIBIALAK – ADUKTOREAK

- Aurredenboraldian
- Kontaktu gabe
- Gainkargaren ondorioz

Orkatila

ALBOKO KANPOKO LOTAILUA

Belauna ✚

AURREKO LOTAILU GURUTZATUA

ETORKIZUNEKO IKERKETAK

KOADRIZEPS

⬇

Arrisku faktoreak?

Jon Larruskain
jlarruskain@hotmail.com