

# Dómarar

## Líkamlegi þátturinn

Hvað get ég gert svo að mér líði sem best ?



Friðrik Ellert Jónsson

Sjúkrapjálfi

# Meiðsli og áhættuþættir:

Algengustu meiðslin hjá dómurum:

- **Kálfi/hásin**
- **Hamstringstognanir (aftan á læri)**
- **Bakvandamál**
- **Álagsmeiðsli; beinhimnubólga**

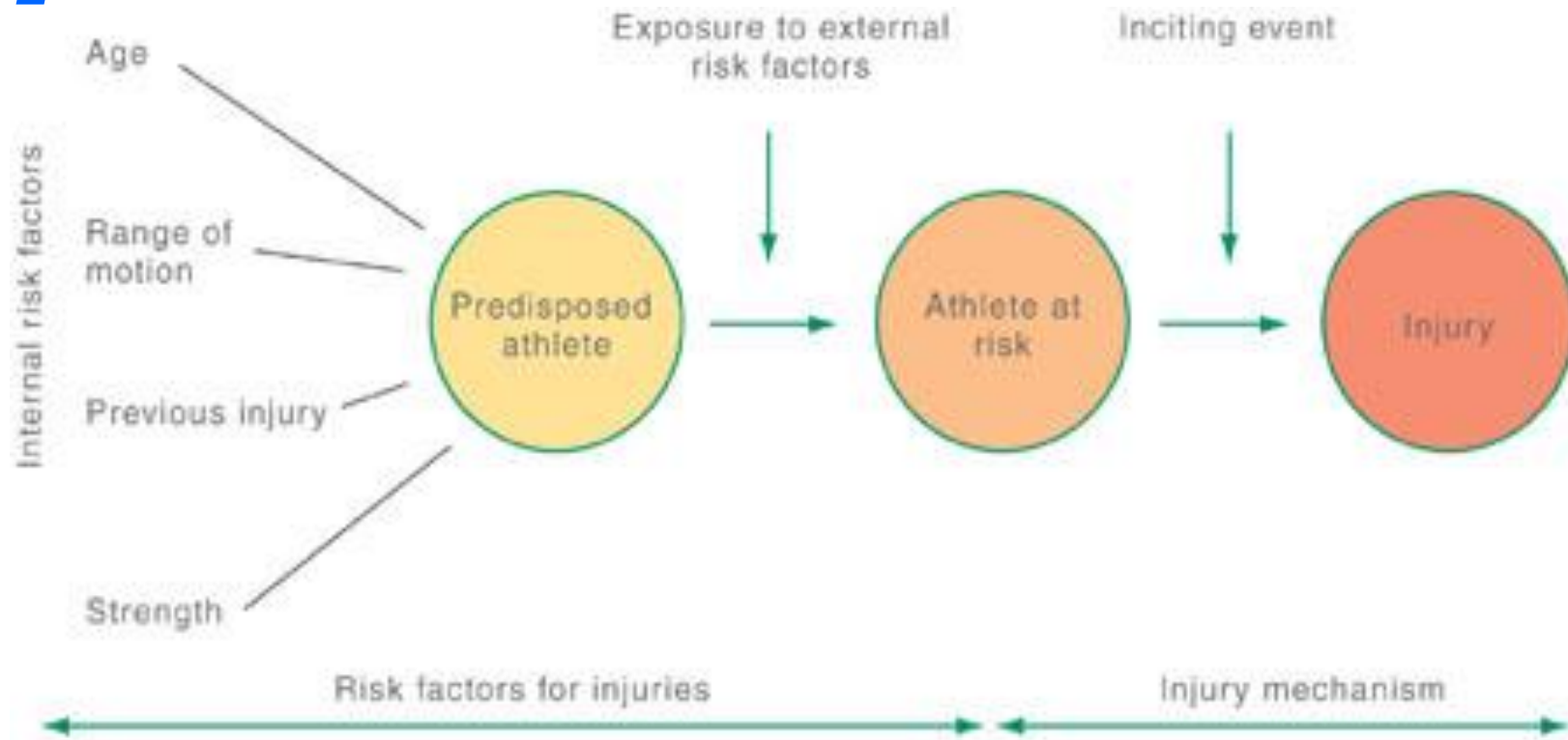
## Áhættuþættir:

Innri:

- Aldur (eiga að þekkja hvað hentar og hvað ekki)
- Fyrri meiðsli
- Líkamlegt ástand

Ytri:

- Þjálfunarálag (hvíld nauðsynleg inná milli)
- Undirlag



Adapted, by permission, from W.H. Meeuwisse, 1994. "Assessing causation in sport injury: A multifactorial model," *Clinical Journal of Sport Medicine* 4:166-170.

# FORVARNIR ÍÞRÓTTAMEIÐSLA

- **Einstaklingsbundin þjálfun;** Gott að skoða menn til að finna út áhættuþætti. Svo fá menn prógramm til að fækka þessum áhættuþáttum t.d. Styrkja ákveðna vöðva, teygja á ákveðnum vöðvum o.fl.
- **Styrkja sig með tilliti til fyrri meiðsla.**
- **Gott líkamlegt ásigkomulag (t.d. þol og styrkur)** skiptir mjög miklu máli í forvörnum meiðsla:
  - Byggja upp **gott þol**. Algengt er að tognanir verði á seinni hluta æfinga eða keppni sem þýðir að þreyta hefur mikið vægi sem orsakapáttur vöðvatognana. **Stífleiki er oft undanfari tognunar: losa um hann ef til staðar.**

# FORVARNIR Í ÞRÓTTAMEIÐSLA

- **Styrkur:**
- Í byrjun undirbúningstímabils er nauðsynlegt að **byggja upp grunn** fyrir **sprengikraftspjálfun**.
- Leggja áherslu á að **starfrænar (functional) styrktaræfingar**: æfa sem minnst í sitjandi stöðu. Styrkja vöðva í kringum ökkla, hné, mjaðmir, kvið og bak. **Gera ýmsar æfingar standandi á öðrum fæti T.d. Hnébeygja á öðrum fæti.**
- Heilinn hugsar í hreyfingum og hreyfimunstrum; **virka marga vöðva í einu.**

## FORVARNIR ÍÞRÓTTAMEIÐSLA

Hafa **forvarnaræfingar** í styrktarþjálfunarprógramminu og taka þá tillit til algengustu meiðsla sem verða hjá dómurum t.d.;

- Ecc. Æfing fyrir kálfavöðva í stiga; með beint og bogið hné.
- Hamstringstognanir: Eccentrisk æfing og SLDL fyrir vöðva aftan á læri (hamstrings). Styrkja Glut. vöðva.
- Styrkja kvið- og bakvöðva; plankar o.fl.
- Styrkja nára: það vill oft gleymast að styrkja náravöðva. Þjálfar í hliðarplani: t.d. taka hliðarstig, hopp til hliðar, slidehreyfing til hliðar.
- Liðbandatognanir: Stöðugleikaæfingar fyrir ökkla og hné; áhersla að vinna á **einum fæti**. Byrja sem fyrst á þessu. Líka; æfa jafnv. með lokuð augu.
- Styrkja vel í kringum mjaðmagrind: Glut. Med. og útsnúningsvöðva í mjöðm (lat. rotatora): til að varna ýmsum hnévandamálum.

Halda áfram að lyfta yfir keppnistímabilið c.a. 1 – 2x í viku.

# FORVARNIR Í ÞRÓTTAMEIÐSLA

- **Upphitun:** Hita vel upp fyrir æfingar og leiki, í 15 – 30 mín. Hafa stigvaxandi uppbyggingu í upphitunni. Liðka vel neðri útlími og í kringum mjaðmagrind og brjóstbak.
- Skipta upp upphituninni: Koma í gang með hreyfingu, liðkun, hraði/fótavinna , hreyfiliðkun.
- Kveikja á vöðvum: framan á læri/aftan á læri; hröð skipti á milli þegar orðnir aðeins heitir.
- Dómarinn tekur svo sína línu og sér fyrir sér aðstæður í leiknum: tekur sín hlaup; áfram, afturábak o.s. frv. Aðstoðardómarar fara á sína línu og taka sínar hreyfingar og sjá fyrir sér aðstæður í leiknum.
- Ef fjórði dómari; þá ætti hann líka að hita upp.

## FORVARNIR Í ÞRÓTTAMEIÐSLA

- **Vöðvateygjur:**

Íþróttamenn eiga að teygja !!! Flestir af þeim eru með Vöðvastyttingar (ath. 44% stúlkna eru ofhreyfanlegar, þurfa styrk nr. 1, 2 og 3 !!!).

Vantar fleiri stórar rannsóknir á teygjum, sem taka tillit til margra áhættuþátta.

Hreyfiteygjur: Margir vilja taka þær fyrir átök.

Statískar teygjur: Má taka fyrir og eftir átök.

Mæli með **liðkandi æfingum fyrir mjaðmagrind.**



# ÁBYRGÐ EINSTAKLINGSINS – DAGINN FYRIR LEIK/ÆFINGU;

- Taka rólega æfingu, max. 60 mín.. Losa um stíf svæði.
- Enginn heitur pottur daginn fyrir leik.
- Borða góðan kvöldmat.
- **Hugarþjálfun:** Daginn fyrir leik: sjáið fyrir ykkur aðstæður í leiknum. Vitið um liðin, leikmennina, þjálfarana o.fl. Tala jákvætt við sjálfan sig fyrir leikinn.
- Ná góðum nætursvefni fyrir leik (og helst alltaf þannig).

## ÁBYRGÐ EINSTAKLINGSINS – FYRIR LEIK/ÆFINGU;

- **Foam Rúlla:** Rúlla sig í c.a. 10 mín. fyrir hverja æfingu. Notaðu c.a. 1 mín. á hvern vöðva; læri (utan-, framan-, innan- og aftanverð), kálfar, rasskinnar. Taka extra tíma ef það eru stíf svæði. Þeir sem eru extra stífir nota auka tíma í þetta og jafnvel **triggerpunkta bolta** til að ýta á auma punkta.
- **Virknisæfingar:** Æfingar sem gerðar eru fyrir leiki/æfingar. Notaðu c.a. 10 mínótur í að virkja vöðva fyrir átök, hver æfing gerð í stuttan tíma (max. 10 endurtekningar eða halda stöðu í smá tíma).

# ÁBYRGÐ EINSTAKLINGSINS – EFTIR LEIK/ÆFINGU;

- Fá kolvetni og prótein sem fyrst eftir æfingu; innan 15 mín. (t.d. Hleðsla, banani, skyr, orkudrykkur).  
Borða holla máltíð sem fyrst eftir æfingu/leik.
- ? Skokka sig niður: Erfitt fyrir ykkur að gera þetta. En hægt að taka:  
Teygjur/liðkun í lokin. Liðka vel í kringum mjaðmagrind og bak.
- Vökva sig vel eftir æfingu m.t.t. vökvataps (vigta sig fyrir og eftir æfingu). Fá sölt og steinefni; Recovery drykkur. Drekka extra vel ef:
  - Ef þið farið í heita pottinn eftir æfingar (bannað daginn fyrir leik).
  - Ef gult þvag: Vantar vökva; drekka meira.
  - Ef þið eruð með krampasögu: Blanda saman 0.5 l af Gatorade og 0.5 l af vatni og drekka rólega fyrir leik. Krampatognanir: vantar jafnvel sölt/steinefni.
  - Einnig eftir að þið hafið verið að skemmta ykkur (höfuðverkur og vökvatap)
- Snemma að sofa; ná góðum nætursvefni ; )
- Foam rúlla. Bolti til að ýta á auma punkta. Ef stífleiki er til staðar.
- ? Contrast bað: 2 mín. kalt, 2 mín. heitt, 3x hvoru megin.
- ? Recovery buxur.

# ÁBYRGÐ EINSTAKLINGSINS – DAGINN

## EFTIR LEIK;

- Taka recovery æfingu; Hjól eða skokk, helst interval.
- Taka léttar lyftingar.
- Losa um stíf svæði með foamrúllu og Trigger punkta bolta.
- ? Komast í nudd.
- Heitt/kalt
- ATH: Helst hvíld á degi 2 eftir leik.



## Heilahristingur - Concussion

- Heilinn hristist til innan í höfuðkúpunni, sem veldur truflun á taugastarfsemi. Getur komið af:
  - Beinum áverka á höfuð.
  - Óbeinum áverka á höfuð: snöggt högg á líkama; fall/slynkur.
- Getur valdið skaða á taugastarfsemi.
- Birtist í margskonar klíniskum einkennum með eða án meðvitundarmissis (t.d. höfuðverkur, svimi, ógleði).
- Einkenni geta komið klukkustundum eða nokkrum dögum eftir áverkann.
- Einkenni lagast oftast á 7-10 dögum (í 80 – 90% tilfella)

# Höfuðhögg

- Tökum þau alvarlega. Vill að mínir leikmenn láti mig vita ef samherji eða andstæðingur er ekki með réttu ráði.
- Ekki dómarsans eða leikmannsins að meta hvort leikmaður sé í lagi eða ekki. Leikmaðurinn er ekki dómbær á eigið ástand (t.d. T. Guðmunds.)
- ATH: Þarð þarf ekki að vera högg á höfuð til að leikmaður fái heilahristing (K. Choprat)

# "WHO SCORED LAST?"

Don't play around with head injuries.  
If you show any signs of concussion it's game over.





## PRICE - meðferð

- Byrja skal **PRICE** meðferð sem fyrst eftir áverka og halda henni áfram fyrstu tvo dagana (t.d. eftir vöðva- og liðbandatognanir):
- Vernda svæðið (Protection): Fyrirbyggja frekari skaða. Þarf að nota spelku, teip eða hækjur.
- Hvíld (Rest): Með hvíld er átt við að hlífa skaddaða líkamshlutanum. Nota jafnvel hjálpartæki t.d. hækjur.
- Ís (Ice): Það á að **kæla** í c.a. 15-20 mín. á c.a. 2 tíma fresti. Nota t.d. ís, kælipoka, kalt vatn, snjó.

## PRICE – meðferð (frh)

- Þrýstingur (Compression): Er mikilvægasti þáttur PRICE-meðferðarinnar. Nota þrýsting á meðan það er bólga á svæðinu. Nota þrýsting frá upphafi meðferðar (einnig þegar kælt er). Gott að skera út fyllt (U) í kringum ökkklakúlu ef um ökklatognun er að ræða eða setja c.a. 1 cm þykkun svamp þar sem vöðvatognun er (fáum þannig meiri þrýsting yfir áverkasvæðið).
- Hálega (Elevation): Vera **hátt uppi** (c.a. 30 cm fyrir ofan hæð hjarta) með skaðaða útliminn á meðan kælt er. Helst á að vera með skaðaða svæðið í **hálegu** sem mestan tíma af þessum fyrstu tveimur sólarhringum.

## Fyrstu dagarnir eftir meiðsli:

- PRICE-meðferð
- Verkja- og bólgueyðandi lyf ?
- Bólgueyðandi krem (Orudis/Felden Gel) ?
- **Contrast bað:** Er mjög sniðugt á c.a. þriðja degi eftir ökklatognun. Hafa tvær fötur; eina með ísköldu vatni með klökum í, hina með c.a. 33 – 35°C heitu vatni. Byrja á því að setja ökklangann í kalda vatnið í 30 sec. fer svo yfir í volga vatnið í 30 sec. og svo aftur yfir í kalda o.s.frv. Byrja í kalda vatninu og enda í því einnig. Heldur svona áfram í c.a. 12 – 15 mín. Gerir þetta jafnvel tvisvar til þrisvar á dag, þar til bólgan hverfur. Þetta á leikmaður að gera sjálfur heima.

**Takk fyrir mig**

**The referee is always right, even  
when he is wrong !!!!**



