

# Sportsérülések a birkózásban



Molnár Szabolcs, 2024.01.20. Budapest

# SPORTORVOSLÁS A BIRKÓZÁSBAN

- **Állóképesség (aerob, anaerob) + Technikai felkészülés**
- **Táplálkozás, Fogyasztás, Táplálék kiegészítők, Dopping**
- **Fertőzések**
- **Megelőzés**
- **Mentális / Pszichés felkészítés**
- **Alvás / cirkadián ritmus**
- **Sérülések**
- **Rehabilitáció**



# SÉRÜLÉSEK

USA 2000-2006 (**167.606 birkózó sérülés, 7-17 évesek**). Konklúziók:

- Népszerű sport, a sérülések %-os aránya nagyobb, mint egy „átlagos” sportnál
- Miért?
  - Komplex
  - A végtagok helyzete eséskor
  - Fogyas: sok és gyors
    - **75% felső test fél**
    - **97% gyors kórházi elbocsátás**

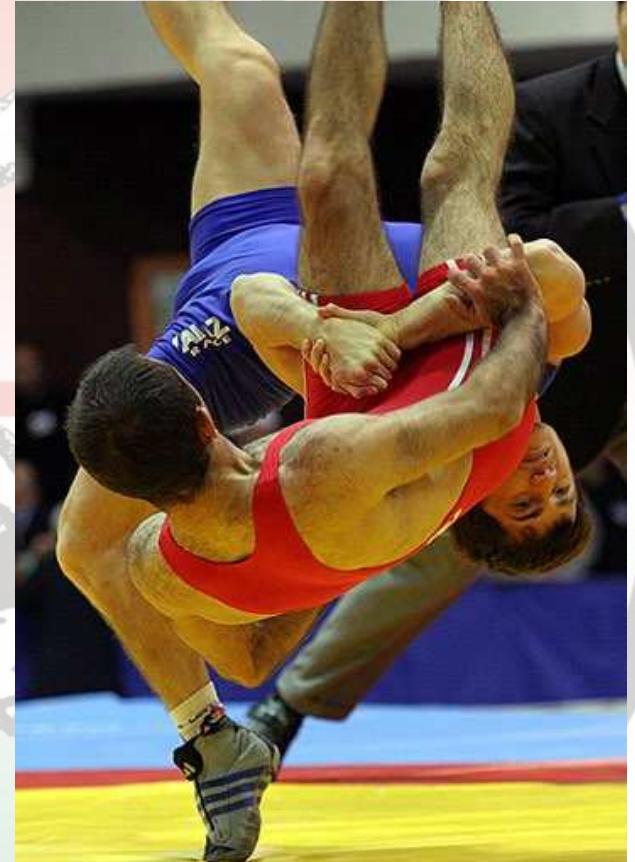


Myers, R.J., Linakis, S.W., Mello, M.J. and Linakis, J.G.: Competitive Wrestling-related Injuries in School Aged Athletes in U.S. Emergency Departments West J Emerg Med. 2010 December; 11(5): 442–449. PMID: 21111111 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3027436/>

# SÉRÜLÉSEK

**USA 1992 – két verseny  
(1742 birkózó, 6-16 évesek)**

- Sérülések **12,7%**
- Feladta **4,6%**
- Sérülések típusai:
  - Felső végtag
  - Nyak



**Lorish TR, Rizzo TD Jr, Ilstrup Dm, Scott SG:** Injuries in adolescent and preadolescent boys at two large wrestling tournaments. Am J Sports Med. 1992 Mar-Apr;20(2):199-202. PMID: 1558249

# SÉRÜLÉSEK

Mo 2016-19 **Világverseny sérülés** (közepes, súlyos)  
(2016 non-Olympic, 2017 U23 EB, 2018 schoolboy EB és  
felnőtt VB, 2019 U23)

- 2483 birkózó, 3007 mérkőzés
  - **1,83% előfordulás / mérkőzés**
  - **2,13% előfordulás / versenyző**
- **Közepes 43,63% vs súlyos 54,54%**



Molnár S, Hunya Z, Gáspár K, Szerb I, Szabó N, Mensch K, Körösi É, Bacskai K, Sántha ÁK, Janka EA, Shadgan B. (2022) Moderate and Severe Injuries at Five International Olympic-Style Wrestling Tournaments during 2016-2019. *Journal of Sports Science and Medicine* (21), 74 - 81. <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.74>

# SÉRÜLÉSEK

Mo 2016-19 Világverseny sérülés (közepes, súlyos)  
(2016 non-Olympic, 2017 U23 EB, 2018 schoolboy EB és  
felnőtt VB, 2019 U23)

- **Testtájék szerint**
  - **Fej és arc: 29%**
  - **Felső és alsó végtag: 27-27%**
  - **Törzs és gerinc: 16,36%**
- **Sérülés típusa szerint**
  - **Szalag vagy ízületi sérülés: 21%**
  - **Bőrsérülés: 20%**
  - **Zúzódás: 18%**
  - **Agyrázkódás vagy fojtás: 5 esetben (9%)**



**Molnár S, Hunya Z, Gáspár K, Szerb I, Szabó N, Mensch K, Körösi É, Bacskai K, Sántha ÁK, Janka EA, Shadgan B. (2022) Moderate and Severe Injuries at Five International Olympic-Style Wrestling Tournaments during 2016-2019. *Journal of Sports Science and Medicine* (21), 74 - 81. <https://doi.org/10.52082/jssm.2022.74>**

# SÉRÜLÉSEK

- Verseny **IDŐKORLÁT**
- Mérkőzés
- Vérzés 4 perc (2016 Rio OG, 74 kg szf döntő)



# SÉRÜLÉSEK

Megelőzés fázisai (1-2-3: primer, secunder, tercier)

**1. Verseny / mérkőzés előtt**

**2. Orvosi vizsgálat**  
(mérés / szőnyeg)

**3. Megfelelő kezelés**  
**rehabilitáció**



# SÉRÜLÉSEK

## Megelőzés – verseny előtt

- **Állóképesség**
  - (aerob, anaerob)
- **Dietetikus**
  - Táplálkozás
  - Fogyás
  - Táplálékkiegészítők  
(dopping)
- **Mentális / pszichés felkészítés**



# SÉRÜLÉSEK

## Megelőzés – verseny előtt

- Masszázs – relaxáció / pihenés / alvás
- Gyógytornász
- Propioceptív gyakorlatok
- Megfelelő edzés



# SÉRÜLÉSEK

Megelőzés: **propioceptív edzés**



# SÉRÜLÉSEK

**Megelőzés - versenyen**

**A bíró szerepének fontossága**



# KOMMUNIKÁCIÓ

1. Orvosi csapat

2. Edzők

3. Csapatorvosok,  
gyógytornászok, masszőrök

4. Bírók

5. Szervezők, segítők



# KOMMUNIKÁCIÓ

## Feltételek

1. **Mindenkinek tökéletesen kell tudni a saját munkáját!**
2. **Mindenkinek kell tudnia, hogy ki van a szőnyegen, milyen szerepe és engedélye van?!**
3. **Ezeknek az embereknek kell tudniuk egymással kommunikálni.**



# Videók



# Videók



# Videók



# Videók



# Videók



# Videók



# Videók



# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

