

A csípőízületi abduktorok fáradásának hatása az unilaterális felugrás neurokinematikájára

Fésüs Ádám, Fésüs Viktória, Ivusza Patrik, Sebesi Balázs, Gáspár Balázs, Varga Mátyás, Váczi Márk

Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar Sporttudományi és Testnevelési Intézet
fesusadii4@gmail.com

Bevezetés

Korábbi tanulmányokban olvasható, hogy a térd valgus irányba történő elmozdulása következtében megnövekszik az elülső keresztszalagra eső húzóerő, amely az elülső keresztszalag sérüléséhez vezethet. A térdízület stabilizációjában közvetlenül szerepet játszó izomcsoportok aktivációjában szerepet játszanak a csípőízület izmai. Jelen kutatásunk során vizsgáltuk, hogy csípőabduktorok fáradásának hatására megnövekszik-e a térd valgus, illetve a megnövekedett térd valgus következtében fokozódik-e a m. biceps femoris EMG aktivitása.

Anyag és módszerek

Vizsgálatunkban 15 rendszeresen sportoló, előzetes térdízületi sérüléssel nem rendelkező testnevelés szakos férfi hallgató vett részt. A vizsgálati személyek egy unilaterális felugrás tesztet hajtottak végre csípőabduktorok fáradását előidéző edzés előtt, illetve után. Az unilaterális felugrás teszt során vizsgáltuk a térd valgus mértékét, különböző izmok EMG aktivitását, valamint a felugrási impulzust.

Eredmények

A csípőabduktor izmok edzését követően a vizsgálati személyeknél jelentős erődeficit jelentkezett. A m. gluteus medius egységnyi forgatónyomatékra jutó EMG aktivitás az edzés hatására csökkent. A fáradás következtében nem változott a térd valgus mértéke, valamint nem fokozódott a m. biceps femoris EMG aktivitása. Ez valószínűsíthetően azért történt így, mert a vizsgálati személyek a csípőabduktorok fáradását követően megváltoztatták a térdízületi hajlítás kinematikáját. Kisebb térdhajlítást alkalmaztak az egy lábás felugrások során, valamint a mérséklődött térdízületi hajlítás mellett csökkent a felugrás alatt mért m. vastus lateralis EMG aktivitásuk, valamint a felugrási impulzusuk.

Következtetés:

A csípőabduktor izmok fáradásának hatására megváltozott térdízületi hajlítás neurokinematikája, amely kényszerhelyzetekben sérülésekhez vezethet.

Kulcsszavak: csípőízületi abduktorok, m. gluteus medius, EMG, unilaterális felugrás, térdízület