



A pilot randomized controlled trial of eccentric exercise to prevent hamstring injuries in community-level Australian Football

מחקר פיילוט אקראי מבוקר של תרגול אקסצנטרי למניעת פציעות המסטרינגס בקרב קבוצת כדורגל אוסטרלית בקהילה.

J Sci Med Sport. 2006 May;9(1-2):103-9

פציעות ירך אחורי (המסטרינגס) הם השכיחות ביותר בקרב שחקני כדורגל אוסטרלים. תרגול אקסצנטרי הוצע שפוטנציאל לאסטרטגית מניעה של פציעות אלו. מחקר פיילוט אקראי מבוקר זה בחן את היעילות של תכנית תרגול לפני עונת המשחקים להקטנת סיכון פציעות ירך אחורית בקרב שחקני כדורגל ברמת הקהילה.

שבעה מועדוני כדורגל חובבניים (220 שחקני כדורגל) גויסו למחקר. שחקנים חולקו בתוך המועדונים לקבוצת המחקר - התרגול האקסצנטרי או קבוצת הביקורת - מתיחות.

חמישה סבבי תרגול הושלמו במשך 12 שבועות, שלושה לפני תחילת העונה ושניים במהלך ששת השבועות הראשונים של עונת המשחקים.

לא היה הבדל במבחני הבסיס של השחקנים. רק 46.8% מכל השחקנים השלימו לפחות שני סבבי תרגול של התכנית. ההיענות הייתה נמוכה ביותר בקרב קבוצת ההתערבות. כשהושלמו לפחות שני סבבי טיפול גם בקבוצת ההתערבות וגם בקבוצת הביקורת, נמצא שבקרב 4% מתוך קבוצת המחקר ו 13.2% מתוך קבוצת הביקורת סבלו מפציעת המסטרינגס.

הממצאים מציעים שתכנית תרגול פשוטה של תרגול אקסצנטרי יכולה לקטין את כמות פציעות ההמסטרינגס בקרב שחקני כדורגל אוסטרלים אך ישנו קושי ביישומה בשל היענות נמוכה.