

---

# Ozljede muskuloskeletnog sustava rekreativnih trkačica – vrste ozljeda i učestalost

---

## Musculoskeletal injuries in recreational female runners type and frequency

**Pavao Vlahek, Valentina Matijević, Vesna Budišin, Hrvoje Barić**

Poliklinika Medikol, Klinika za reumatologiju, fizikalnu medicinu i rehabilitaciju KBC Sestre Milosrdnice, Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek, Medicinski fakultet Osijek, Klinički bolnički centar Zagreb, Klinika za neurokirurgiju

### Uvod

U posljednje vrijeme povećava se broj ljudi koji se bavi trčanjem. Trčanje je jedan od najjednostavnijih, najprirodnijih i široko dostupnih oblika rekreativnog bavljenja sportom radi održavanja zdravlja i prevencija bolesti. Milijuni osoba širom svijeta su uključeni u trčanje, bilo kao rekreativnu aktivnost na dnevnoj bazi ili pak kao pripremu za utrku, na rekreativnoj ili profesionalnoj razini. Uz trčanje dolazi i rizik ozljeda lokomotornog sustava. Postoji mnogo razloga koji uzrokuju ozljede, a najčešće su one uzrokovane pogreškama u provođenju trkačkog programa i slabe kondicioniranosti sustava za kretanje u trkača početnika ili do sindroma pretreniranosti i prenaprezanja kod iskusnijih trkača. Trkačice kao subpopulacija dominiraju hrvatskim prostorom.

### Cilj

Utvrđiti lokalizacije pojavnosti boli i ozljeda lokomotornog sustava s obzirom na dob i spol trkačica

### Metode i ispitanici

Ispitivanje se provelo putem upitnika na uzorku trkačica koje su definirane kao osobe koje trče u kontinuitetu unatrag 5 godina, barem 3 puta tjedno, ne manje od 30 minuta, a da unutar 5 godina nije postojao prekid duži od 3 mjeseca. Ispitavala se pojavnost ozljeda unatrag godinu dana od ispunjavanja upitnika.

## **Rezultati**

Na uzorku od 113 trkačica utvrđeno je da su u najvećem broju slučajeva ozljeda javljala u području koljena, statistički značajnije u odnosu na druge zglobove.

## **Rasprava/zaključak**

Temeljem rezultata, strategije prevencije se trebaju usmjeriti na koljeno kao dominantno mjesto pojave trkačkih ozljeda.

**Ključne riječi:** trčanje, trkačice, ozljede, muskuloskeletni sustav