



ACL (Anterior cruciate ligament)
prevention for all!

Zachráníme 1000 dětských kolen ?

ESSKA-ESMA Prevention Programme in Children and Adolescents

Hudeček F., Lujc M., Urbášek K., Janský I.



Naše vize



Zachránit za 10 let 1 000 dětských kolen

- implementovat v ČR plošně preventivní program ESSKA-ESMA
- zapojit lékaře, fyzioterapeuty, sportovní svazy...**rodiče, hráče !**
- proškolit **trenéry** nejrizikovějších sportů - cca 170 000 dětí

Proč ?



Ruptura ACL = devastující úraz

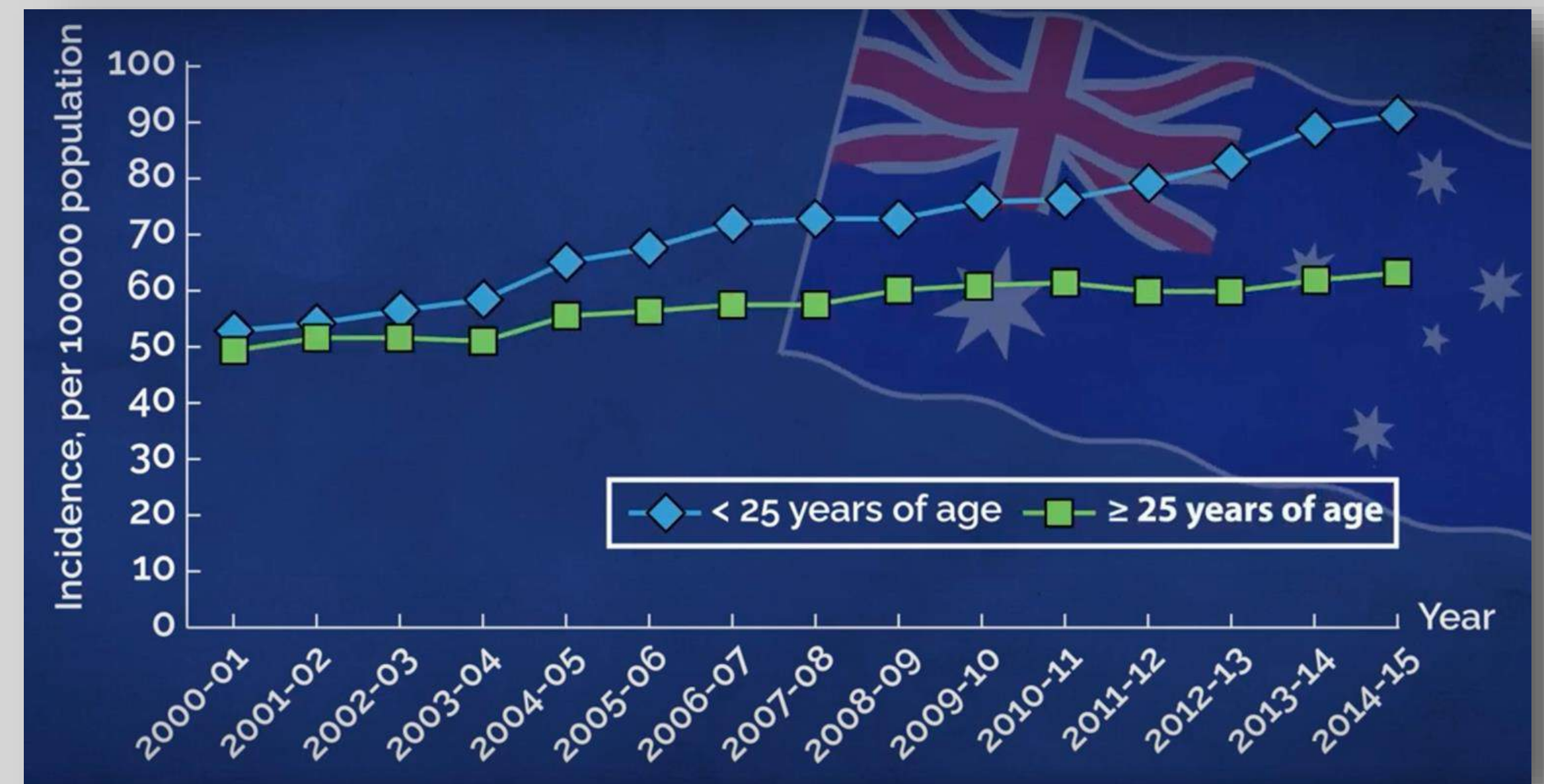
- důsledky pro pacienta:
 - zdravotní
 - sportovní
 - psychosociální



Incidence úrazů ACL



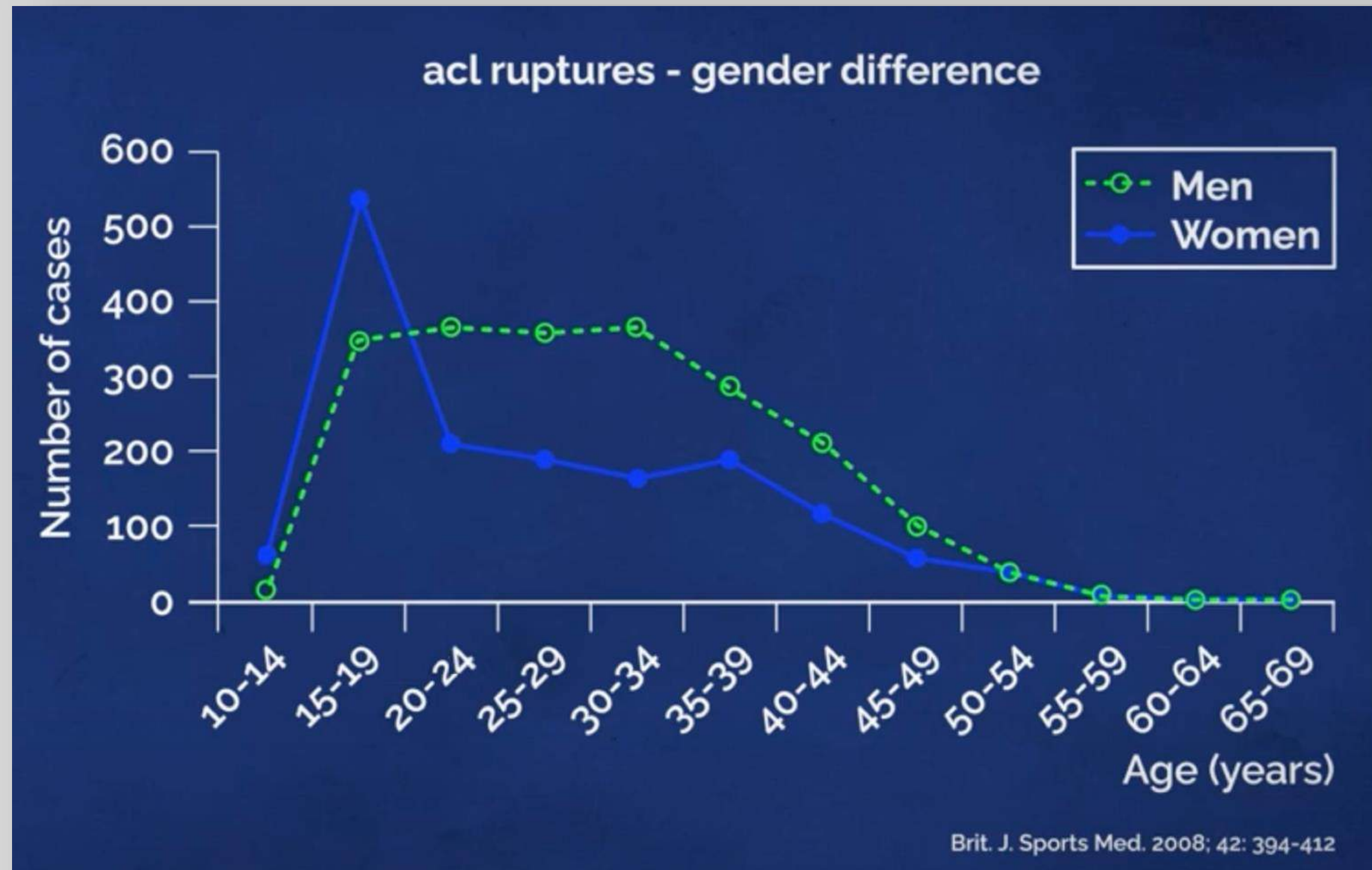
- nad 25 let
 - 50-60/100 tis.
- pod 25 let:
 - **ČR 93/100 tis.**
 - od r. 2000 trvalý nárůst
 - důvody multifaktoriální



australský
registr



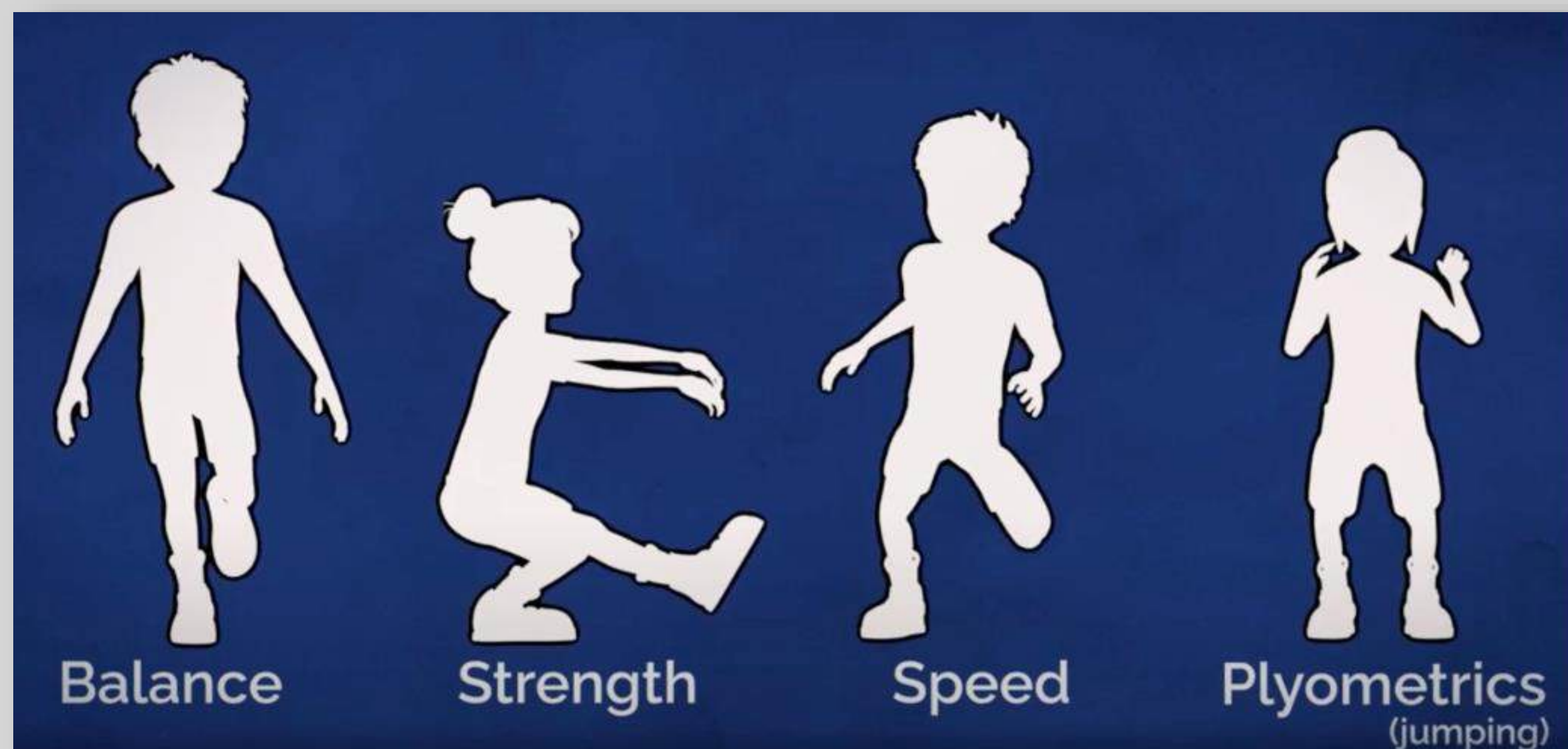
Genderové rozdíly



Preventivní programy



- neuromuskulární kontrola
- 50 - 60% redukce úrazů
- ESSKA-ESMA program:
 - během rozcvičky
 - postery + videa
 - 2D screening - mobil



Věkové kategorie



ACL Prevention for all Warm-up 1

1. Tripping & turn 2x, warm-up

2. Skipping & turn 2x, warm-up

3. Bouncing in place 2x, warm-up

4. Sprint Forward and Backward 2x, agility

5. Buttkick 1x, agility

6. Zig-zag shuffle 1x, agility

7. Squat 2x, strength

8. Forward lunge 2x, strength

9. Single leg balance - straight, 1x each leg, balance

10. Knee lift 1x, balance

11. Bounding in place 2x, plyometric jumping

12. Double leg broad jump 2x, plyometric jumping

ESMA & ESMILY

12-14 let

ACL Prevention for all Warm-up 2

1. Tripping & turn 2x, warm-up

2. Skipping & turn 2x, warm-up

3. Bouncing in place 2x, warm-up

4. Sprint Forward and Backward 2x, agility

5. Diagonal run and cut each leg 2x, agility

6. Single leg squats each leg 2x, strength

7. Single leg hops with stabilization 2x, balance

8. Single leg balance on an unstable surface - straight, 1x each leg, balance

9. Single leg balance on an unstable surface - bent, 1x each leg, balance

10. Knee lift 1x, balance

11. Squat jump 2x, plyometric jumping

12. Scissor jump in place and run 2x, there is a short sprint, plyometric jumping

ESMA & ESMILY

15-17 let

ACL Prevention for all Warm-up 3

1. Skipping for, side- and backward 2x, warm-up

2. Plant and cut, athletic movement 2x, agility

3. Squat jump 2x, plyometric jumping

4. Single leg hops with stabilization 2x, balance

5. Side jump with stabilization 2x, balance

6. One leg hop 2x, agility

7. Cross step 2x, plyometric jumping

8. One leg hop 2x, agility

9. Squat jump and sprint 2x, plyometric jumping

10. Squat jump half turn and sprint 2x, plyometric jumping

11. Scissor jump high 2x, plyometric jumping

12. Scissor jump high 2x, plyometric jumping

ESMA & ESMILY

18-20 let

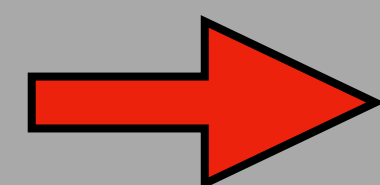


Cílová skupina



fotbal, florbal, volejbal, basketbal, házená: 170 tis.

- incidence operací ACL pod 20 let: 93/100 tis.
- účinnost preventivních programů: 50-60%
- compliance / adherence ↓
- přenos do jiných sportů ↑



100 kolen ročně



Projekt v ČR



- ✓ pracovní skupina - Hudeček, Lujc, Urbášek, Komzák, Janský
- ✓ koordinace s ESSKA-ESMA - Tom Patt a Joe Janosky
- ✓ podpora MU Brno - grant - prospektivní kontrolovaná studie
- ✓ podpora SSTA, sportovních svazů...ČUS, ČOV, NSA ?
- ✓ analýza situace v ČR - počty ACLR a počty sportovců
- ✓ projekt implementace - lidské a finanční zdroje, timing



Co potřebujeme ?



👉 překlady výukových videí a posterů do ČJ

👉 **marketingový plán:**

- web + sociální média
- sportovní osobnosti, příběhy





První pilíř



👉 dílčí projekty s jednotlivými sportovními svazy:

- komise mládeže + metodologové dětského sportu
- plán implementace v rámci sportovního svazu
- databáze členů, trenérů - informace do regionů
- součást licence ?



Druhý pilíř



👉 organizace regionálních školicích center:

- proškolení regionálních školitelů (fyzioterapeuti)
- zajištění prostor pro školení
- kalendář regionálních workshopů pro trenéry

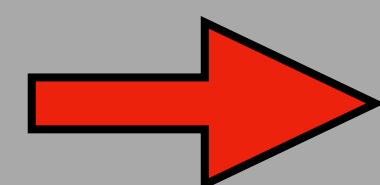


Implementace



 proškolení trenérů v regionálním centru:

- 10 center v ČR - v kalendáři 10 termínů
- 30 trenérů s dosahem na 60 dětí
- $10 \times 10 \times 30 \times 60 = 180\ 000$ dětí



100 kolen ročně

Je to reálné?



But I tried, didn't I? Goddamn it, at least I did that.

Pojďme se o to společně pokusit

Jednou se to podaří



Děkuji za pozornost