

# **i**NCREDIWEAR®

## **Manj izpuščenih tekem zaradi poškodb pri profesionalnih nogometaših**



### **Ozadje**

Pri nogometaših so poškodbe nog pogoste, kar pomeni izostanek s treningov in tekem ter posledično finančno izgubo. Za hitrejšo regeneracijo so profesionalni športniki začeli uporabljati posebne kompresijske rokave za noge. Namen te raziskave je bil oceniti, kako uporaba nekompresijskih nogavčkov Incrediwear® vpliva na čas odsotnosti in okrevanje po poškodbah pri profesionalnih nogometaših.

### **Oblika raziskave**

Poročila o poškodbah pri profesionalni nogometni ekipi REAL Salt Lake® so bila retrospektivno primerjana med dvema zaporednima tekmovalnima sezonama. V prvi sezoni brez nogavic za okrevanje nogavic ni uporabljal noben igralec. V sezoni z nogavicami pa so vsi igralci nosili Incrediwear nogavice skladno s predpisanim protokolom. Analizirane so bile razlike v dogodkih, tekmah in dneh odsotnosti med sezonama.

### **Metode**

Obdobje brez nogavčkov in obdobje z nogavčki sta sledili standardnemu protokolu okrevanja, ki ga je izvajala ekipa športnih trenerjev za vse športnike, ki so izpolnjevali naslednja merila:

- i. Utrpeli so mišično-skeletno poškodbo spodnjih okončin (po presoji športnih trenerjev)
- ii. Tisti, ki so v enem dnevu dosegli 10 % ali več od svoje običajne obremenitve pri pretečeni razdalji, hitrem teku in/ali pospeševanju/upočasnjevanju (po presoji športnih trenerjev)

Dodatna intervencija v sezoni z uporabljenimi nogavčki za okrevanje je vključevala uporabo nekompresijskih regeneracijskih nogavčkov skupaj s standardnim protokolom okrevanja, ki je bil že vzpostavljen. Pogoji za uporabo so bili naslednji:

- i. Poškodovani športniki (vsaj 1 uro pred in 1 uro po vadbi ali tekmi)
- ii. Vsi dnevi potovanj
- iii. Po treningu: športniki, ki so preseglji svojo običajno obremenitev za več kot 10 % v razdalji, hitrem teku in/ali pospeških/zaviranju, nosijo regeneracijsko nogavico vsaj 1 uro po treningu.

Uporabljena nogavica za regeneracijo je izdelek podjetja Incrediwear, Inc. Nogavica vsebuje ogljik in germanij (glej sliko 1). Germanij je nestrupen polprevodniški metaloid, ki se v periodnem sistemu nahaja med kositrom in silicijem. Polprevodniki, kot je germanij, se od kovin razlikujejo po tem, da z naraščanjem temperature upornost pada. To je posledica večjega števila "prostih" elektronov pri določenih temperaturah, kar omogoča boljše prevodnost. Domneva se, da je dodajanje germanija bombažnim tkaninam učinkovit način za izkoriščanje transdermalnega učinka za ustvarjanje mikro elektromagnetnega polja, kar izboljšuje prekrvavitev in vpliva na vnetne procese (Marino idr. 2019, Lee idr. 2018).

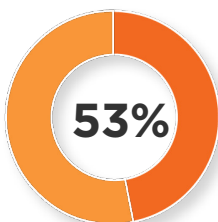
# **i**NCREDIWEAR®

**T E R A P I J A , K I J O N O S I T E 2 4 / 7**

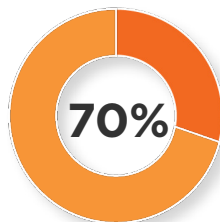


### Ključne ugotovitve

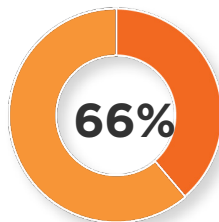
V primerjavi z obdobjem brez nogavčkov so v sezoni z nogavčki igralci:



Manj dni izgubljenih zaradi vseh poškodb



Povprečno manj tekem izpuščenih



Manj izpuščenih dogodkov zaradi poškodb mehkih tkiv spodnjih okončin

### Zaključek:

Rezultati raziskave so pokazali, da so igralci v sezoni z Incrediwear® izpustili bistveno manj tekem zaradi poškodb spodnjih okončin v primerjavi z obdobjem brez, pri čemer je bila edina pomembna sprememba v protokolu okrevanja dodatek nekompresijskih rokavov za noge. Omeniti velja, da je bilo v obeh sezonah zabeleženo enako število poškodb spodnjih okončin, povprečno obdobje odsotnosti pa je bilo občutno krajše ob uporabi Incrediwear nekompresijskih rokavov za noge. Izsledki kažejo, da uporaba Incrediwear nekompresijskih rokavov lahko zmanjša čas odsotnosti zaradi poškodb mehkih tkiv spodnjih okončin pri nogometiških.

**Vpliv Incrediwear terapevtskih oblačil na odsotnost profesionalnih nogometašev zaradi poškodb**

### Avtorji:

Avtorji: Jonathan C. SUM 1, Adrian CHAVEZ 2, Brian D. STIRLING 3, Tyler KNIGHT 4

1Oddelek za biokinezologijo in fizioterapijo, Ostrow School of Dentistry, Univerza Južne Kalifornije, Los Angeles, Kalifornija, ZDA; 2BASE trening in fizioterapija, Encino, Kalifornija, ZDA; 3Stanford Health Care, Stanford Medicine, Redwood City, Kalifornija, ZDA; 4Nogometni klub Real Salt Lake(R), Major League Soccer(R), Salt Lake City, UT, ZDA

TERAPIJA, KI JO LAHKO NOSITE 24/7

**iINCREDIWEAR®**