

전방십자인대 부상에 대해 알아야 할 10가지

무릎의 안정 장치인 전방십자인대는 가장 흔하게 부상을 입는 인대 중 하나입니다. 이는 운동 중 갑자기 방향을 전환하거나, 정지하거나, 점프 후 착지 할 때 가장 흔히 발생합니다. 다음은 전방십자인대 부상에 관해 알아야 할 10가지 사항입니다.

1

전방십자인대 부상은 모든 종목에서 일어날 수 있지만 미식축구, 농구, 축구에서 가장 흔히 발생합니다.

2

여자 선수들이 남자 선수들보다 전방십자인대 부상에 더 취약합니다.

3

전방십자인대 부상의 50%는 무릎의 다른 인대나 연골 손상을 동반합니다.

4

여러 부상이 동반되었을 경우 일반적으로 수술을 추천합니다.

10

예방 프로그램 운동은 선수들의 수직 도약, 유산소 운동 및 스프린트 속도를 향상시킬 수 있습니다.

5

전방십자인대 부상의 70%는 비접촉 스포츠에서, 30%는 접촉 스포츠에서 발생합니다.

9

연구에 의하면 예방 프로그램은 전방십자인대 부상을 비롯해 기타 무릎 부상을 50%까지 줄일 수 있습니다.

6

전방십자인대 부상을 진단 받은 운동선수의 50%는 10년~20년 후 골관절염을 앓게 됩니다.

8

10분에서 15분이 소요되는 예방 프로그램은 스트레칭, 강화 훈련, 점프 훈련, 균형과 기술 향상 등을 포함합니다.

7

주 2-3회 예방 프로그램은 전방십자인대 부상 위험을 줄일 수 있습니다.

