

Riesgo de Lesiones por Uso Excesivo

LAS LESIONES POR USO EXCESIVO PUEDEN SER CAUSADAS POR

Errores de entrenamiento, técnica inadecuada, entrenamiento deportivo excesivo, descanso inadecuado, debilidad y desequilibrio muscular y especialización temprana.

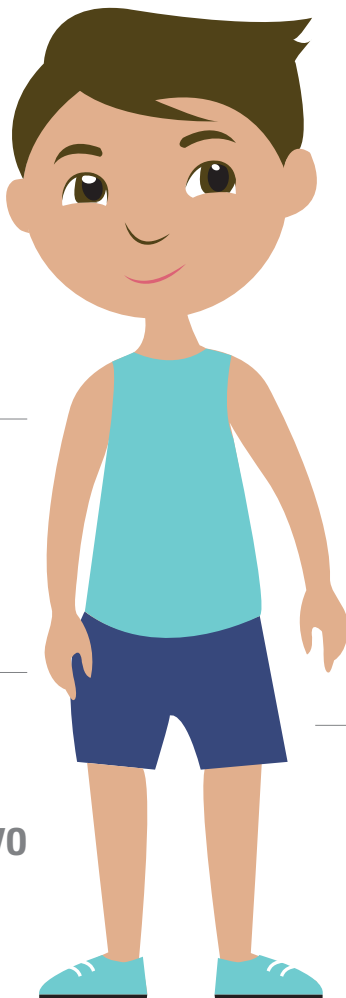
LAS CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO INCLUYEN

pérdida de tiempo de juego, función reducida y agotamiento psicológico.

SÍNTOMAS

DE LESIONES POR USO EXCESIVO

tienden a ser graduales, resultando en los atletas siendo diagnosticados y no tratados por aun más tiempo.



LESIONES COMUNES POR USO EXCESIVO

estrés general, inflamación y tendinitis.

LESIONES DE FISIS PUEDEN

RESULTAR

por causa de microtraumas repetidos, que son microdesgarros de la fibra muscular y tejidos conectivos.

FRACTURAS POR ESTRÉS

ocurre cuando un impacto que no puede ser absorbido por los músculos fatigados se transfiere al hueso.

LAS LESIONES POR USO EXCESIVO SON MAS FRECUENTES EN



Remo • béisbol • voleibol • cross-country • atletismo • otros deportes de bajo contacto

APROXIMADAMENTE

50%

de todas las lesiones relacionadas con los deportes de atletas juveniles -niños de 6 a 12 años y adolescentes de 13 a 18 años- se deben al uso excesivo

Las lesiones agudas por uso excesivo ocurren cuando hay demasiada actividad, demasiado rápido, mientras que las lesiones por uso excesivo crónicas son el resultado de actividades repetitivas en el transcurso de varias semanas o meses.

LOS DEPORTES PARA MUJERES, INCLUYENDO



hockey de campo • fútbol • cross-country • voleibol

TIENEN LAS MAYORES LESIONES POR USO EXCESIVO

PREVENCIÓN DE LESIONES POR USO EXCESIVO

- Evite la especialización y actividad deportiva repetitiva a una edad temprana. Los atletas que participan en una variedad de deportes tienden a tener pocas lesiones y jugar más tiempo.
- Limite el entrenamiento de un mismo deporte a no más de cinco días a la semana con al menos un día libre de cualquier actividad física organizada.
- Tómese un descanso del mismo deporte de dos a tres meses cada año para permitir que las lesiones se curen, el cuerpo

pueda recuperarse y para que el atleta se centre en el entrenamiento de fuerza y el acondicionamiento. Este es también un descanso psicológico que puede ayudar al atleta a evitar el síndrome de agotamiento y sobreentrenamiento.

- Los atletas jóvenes sólo deben jugar un deporte de lanzamiento a la vez y deben evitar jugar el mismo deporte durante todo el año. La participación en múltiples deportes durante todo el año proporciona un rango

más amplio de habilidades y descanso de actividades repetitivas de un solo deporte.

- Aunque no existen umbrales de lesiones para deportes específicos o rangos de edad, los datos sugieren limitar la actividad física vigorosa de 16 a 20 horas a la semana para los atletas jóvenes.
- Realice un examen físico anual previo al inicio de práctica del deporte, para detectar afecciones potencialmente mortales, así como también factores que pueden predisponer al atleta a lesiones por uso excesivo.

O Risco de Lesões por Uso Excessivo

LESÕES POR USO EXCESSIVO PODEM SER CAUSADAS POR

erros de treinamento, técnicas inadequadas, treinamento esportivo excessivo, repouso inadequado, fraqueza muscular, desequilíbrio e especialização precoce.

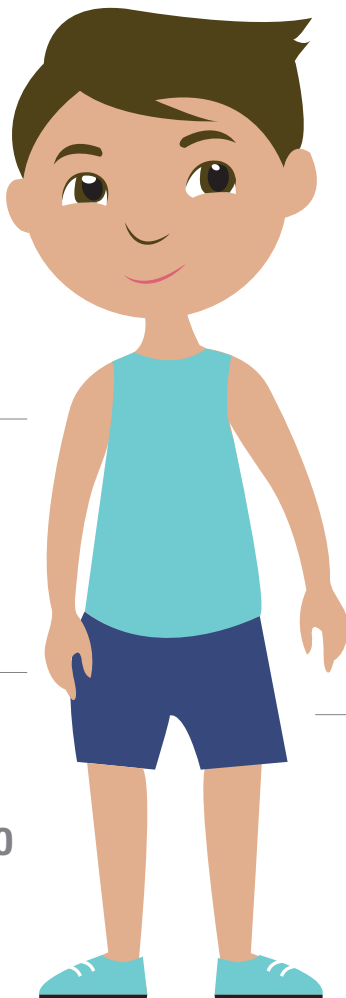
CONSEQUÊNCIAS DE LONGO PRAZO INCLUEM

perda de tempo de jogo, função reduzida e exaustão psicológica.

SÍNTOMAS

DE LESÕES POR USO EXCESSIVO

tendem a ser graduais, o que resulta em atletas não diagnosticados e não tratados por longos períodos.



LESÕES POR USO EXCESSIVO COMUNS SÃO

estresse generalizada, inflamação e tendinite.

LESÕES À PLACA DE CRESCIMENTO PODEM SER CAUSADAS

por micro-trauma repetido, que vai lacerando as fibras musculares e os tecidos conectivos.

FRATURAS POR ESTRESSE

ocorrem quando um choque não pode ser absorvido por músculos fatigados e é transferido para o osso.

LESÕES POR USO EXCESSIVO SÃO MAIS FREQUENTES EM



Remo • beisebol • voleibol • corrida cross-country
• pista e campo • outros esportes de baixo contato

APROXIMADAMENTE

50%

de todas as lesões relacionadas a esportes para atletas infantis - crianças entre 6 e 12 anos e adolescentes entre 13 e 18 anos - são devido a uso excessivo.

Lesões por uso excessivo agudas ocorrem quando há demasiada atividade, muito rapidamente, enquanto que lesões crônicas resultam de atividades repetitivas durante o curso de várias semanas ou meses.

ESPORTES FEMININOS, INCLUINDO



Hockey de campo • futebol • cross country • voleibol

TÊM O MAIOR NÚMERO DE LESÕES POR USO EXCESSIVO

PREVENÇÃO DE LESÕES POR USO EXCESSIVO

- Evite especialização em atividade esportiva e esportes repetitivos em idade precoce. Atletas que participam em uma variedade de esportes tendem a ter menos lesões e jogam mais tempo.
- Limite treinamento em um esporte não mais do que cinco dias por semana, com pelo menos um dia de folga de qualquer atividade física organizada.
- Tire folga de um esporte por dois ou três meses cada ano para permitir a cura das lesões físicas e para que o corpo

recupere-se, e o atleta possa concentrar-se em treinamento de fortalecimento e condicionamento. Isso também serve como folga psicológica e pode ajudar o atleta a evitar síndrome de esgotamento e excesso de treino.

- Atletas infantis devem somente jogar um esporte de arremesso de sobrecarga por vez e devem evitar jogar o mesmo esporte todo o ano. Participação em esportes múltiplos durante o ano, desenvolvem habilidades

mais amplas, como também um descanso das atividades repetitivas de um único esporte.

- Embora não existam limiares de esportes específicos ou faixas etárias, dados sugerem que se limite atividade física vigorosa a 16 a 20 horas por semana para atletas infantis.
- Conduza um exame físico pré-participação anualmente, para detectar condições de risco de vida, como também fatores que possam predispor o atleta a lesões por uso excessivo.

Le risque de Blessures Dues à la Sursollicitation

LES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION PEUVENT ÊTRE CAUSÉES PAR

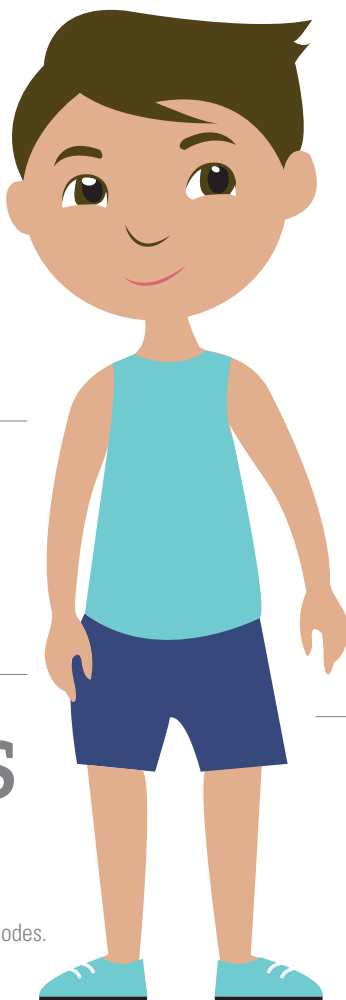
erreurs d'entraînement, technique inappropriée, entraînement sportif excessif, repos inadéquat, faiblesse et déséquilibre musculaire et spécialisation précoce.

LES CONSÉQUENCES À LONG TERME INCLUENT

perte de temps de jeu, fonction réduite et épuisement psychologique.

SYMPTÔMES DES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION

tendent à être graduels, entraînant des athlètes non diagnostiqués et non traités pendant de plus longues périodes.



LES BLESSURES COMMUNES DUES À LA SURSOLLICITATION SONT

stress général, inflammation et tendinite.

LES BLESSURES À LA PLAQUE DE CROISSANCE PEUVENT RÉSULTER

des microtraumatismes répétés, qui sont des micro-déchirures des fibres musculaires et des tissus conjonctifs.

FRACTURES DE STRESS

se produisent lorsque le choc qui ne peut pas être absorbé par.

LES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION SONT PLUS FRÉQUENTES DANS



L'aviron • le baseball • le volleyball • le cross-country
• l'athlétisme • les autres sports à faible contact

ENVIRON
50%

de toutes les blessures liées au sport pour les athlètes pédiatriques-enfants âgés de 6 à 12 ans et adolescents âgés de 13 à 18 ans 18- sont dus à la sursollicitation

Les blessures aiguës dues à la sursollicitation se produisent quand il y a trop d'activité, trop vite, alors que les blessures dues à la sursollicitation chroniques résultent d'activités répétitives au cours de plusieurs semaines ou mois.

LES SPORTS FÉMININS, Y COMPRIS



Hockey sur gazon • soccer • cross-country • volleyball

PROVOQUENT LA PLUPART DES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION

PRÉVENIR LES BLESSURES DUES À LA SURSOLLICITATION

- Éviter les activités de spécialisation et de sport répétitif à un jeune âge. Les athlètes qui participent à une variété de sports ont tendance à avoir peu de blessures et jouer plus longtemps.
- Limiter l'entraînement pour un sport à un maximum de cinq jours par semaine avec au moins un jour de congé de toute activité physique organisée.
- Prenez congé d'un sport pendant deux à trois mois chaque année pour permettre aux blessures physiques de guérir, le corps à récupérer et pour que l'athlète se

concentre sur l'entraînement en force et le conditionnement physique. Ceci est aussi une pause psychologique qui peut aider l'athlète à éviter l'épuisement professionnel et le syndrome de surentraînement.

- Les athlètes pédiatriques ne devraient pratiquer qu'un seul sport de lancer au-dessus de la tête à la fois et devraient éviter de pratiquer le même sport tout au long de l'année. La participation à plusieurs sports tout au long de l'année offre une gamme de

compétence plus large et permet le repos des activités, répétitives à sport unique.

- Bien qu'il n'y ait pas de seuils de préjudice pour les sports ou tranches d'âge spécifiques, les données suggèrent de limiter l'activité physique vigoureuse à 16-20 heures par semaine pour les athlètes pédiatriques.
- Faites un examen physique de pré-participation sur une base annuelle pour détecter les conditions qui sont un danger à la vie ainsi que des facteurs qui peuvent prédisposer l'athlète à des blessures de sursollicitation.

Das Risiko von Verletzungen durch Überbeanspruchung

VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG

KÖNNEN VERURSACHT WERDEN DURCH

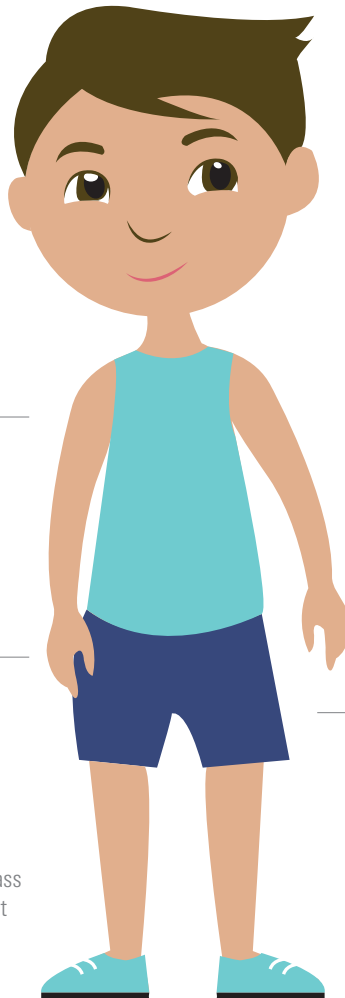
Trainingsfehler, unsachgemäßer Technik, übermäßigem Training, ungenügender Erholung, Muskelschwäche und Ungleichmäßigkeit, und frühe Spezialisierung.

DIE LANGFRISTIGEN FOLGEN SIND

Spielzeitverlust, reduzierte Funktion und psychische Erschöpfung.

SYMPTOME VON VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG

tendieren dazu allmählich aufzutreten, was dazu führt, dass die Krankheit nicht diagnostiziert wird und über lange Zeit unbehandelt bleibt.



HÄUFIGE VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG SIND

allgemeine Spannung (z.B. der Sehnen).

VERLETZUNGEN DER WACHSTUMSPLATTE KÖNNEN DIE FOLGE SEIN

von wiederholtem Mikrotrauma, das sind Mikrozerren der Muskelfasern und des Bindegewebes.

SPANNUNGSRISSSE

treten auf, wenn ein Stoß, der nicht von ermüdeten Muskeln absorbiert werden kann, auf den Knochen übertragen wird.

ÜBERLASTUNGSVERLETZUNGEN TRETEN HÄUFIGER AUF BEI



Rudern • Baseball • Volleyball • Langlauf • Leichtathletik • andere kontaktarme Sportarten

UNGEFÄHR
50%

aller Sportverletzungen für Sportler im Kindesalter von 6 bis 12 Jahren und Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren - sind auf Überbeanspruchung zurückzuführen.

Akute Überlastungsschäden treten auf, wenn zu viel und zu schnell gearbeitet wird, während chronische Überlastungsschäden durch wiederholte Aktivitäten über mehrere Wochen oder Monate entstehen.

FRAUENSSPORTARTEN, EINSCHLIESSLICH



Feldhockey • Fußball • Langlauf • Volleyball

DIE MEISTEN ÜBERLASTUNGSVERLETZUNGEN HABEN

VERMEIDUNG VON ÜBERLASTUNGSSCHÄDEN

- Vermeiden Sie Spezialisierung und wiederholte sportliche Aktivitäten in jungen Jahren. Athleten, die an einer Vielzahl von Sportarten teilnehmen, haben in der Regel wenig Verletzungen und spielen länger.
- Beschränken Sie das Training in einer Sportart auf nicht mehr als fünf Tage pro Woche mit mindestens einem freien Tag von jeder organisierten körperlichen Aktivität.
- Nehmen Sie sich von einer Sportart zwei bis drei Monate pro Jahr eine Auszeit, damit körperliche Verletzungen heilen können

- und das der Körper sich regenerieren kann. Fokussieren Sie sich während dieser Zeit auf das Krafttraining und Konditionsübungen. Dieses ist auch eine psychologische Unterbrechung, der dem Athleten helfen kann, Burnout und Übertraining zu vermeiden.
- Kindersportler sollten jeweils nur einer Wurfart betreiben und nicht das ganze Jahr über dieselbe Sportart ausüben. Für die Teilnahme an unterschiedlichen Sportarten während des Jahres gibt es

ein breites Angebot und Erholung von sich wiederholenden Einzelsportaktivitäten.

- Obwohl es keine Verletzungsschwellen für bestimmte Sportarten oder Altersbereiche gibt, deuten die Daten darauf hin, dass die körperliche Aktivität bei Kindern auf 16 bis 20 Stunden pro Woche begrenzt sein soll.
- Führen Sie jährlich eine körperliche Untersuchung vor der Teilnahme durch, um lebensbedrohliche Zustände sowie Faktoren zu erkennen, die den Athleten zu Überlastungsschäden prädisponieren können.

Quelle: National Athletic Trainers' Association, Journal of Athletic Training, American Academy of Pediatrics Infographic, bereitgestellt von der National Athletic Trainers' Association.

Das Risiko von Verletzungen durch Überbeanspruchung

VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG

KÖNNEN VERURSACHT WERDEN DURCH

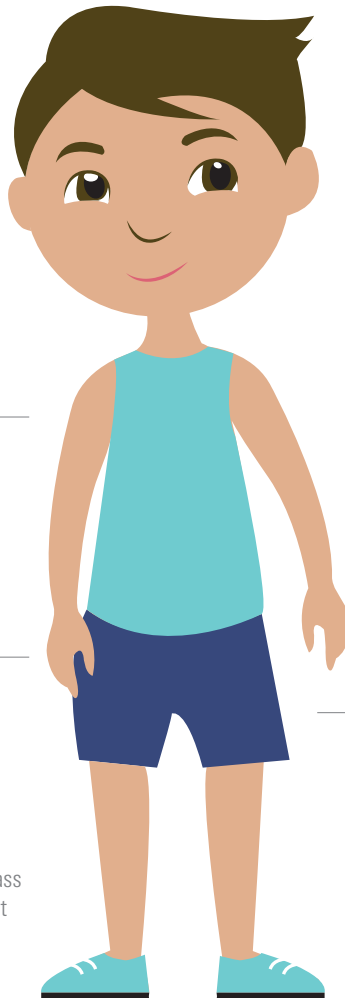
Trainingsfehler, unsachgemäßer Technik, übermäßigem Training, ungenügender Erholung, Muskelschwäche und Ungleichmäßigkeit, und frühe Spezialisierung.

DIE LANGFRISTIGEN FOLGEN SIND

Spielzeitverlust, reduzierte Funktion und psychische Erschöpfung.

SYMPTOME VON VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG

tendieren dazu allmählich aufzutreten, was dazu führt, dass die Krankheit nicht diagnostiziert wird und über lange Zeit unbehandelt bleibt.



HÄUFIGE VERLETZUNGEN DURCH ÜBERBEANSPRUCHUNG SIND

allgemeine Spannung (z.B. der Sehnen).

VERLETZUNGEN DER WACHSTUMSPLATTE KÖNNEN DIE FOLGE SEIN

von wiederholtem Mikrotrauma, das sind Mikrozerren der Muskelfasern und des Bindegewebes.

SPANNUNGSRISSSE

treten auf, wenn ein Stoß, der nicht von ermüdeten Muskeln absorbiert werden kann, auf den Knochen übertragen wird.

ÜBERLASTUNGSVERLETZUNGEN TRETEN HÄUFIGER AUF BEI



Rudern • Baseball • Volleyball • Langlauf • Leichtathletik • andere kontaktarme Sportarten

UNGEFÄHR
50%

aller Sportverletzungen für Sportler im Kindesalter von 6 bis 12 Jahren und Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren - sind auf Überbeanspruchung zurückzuführen.

Akute Überlastungsschäden treten auf, wenn zu viel und zu schnell gearbeitet wird, während chronische Überlastungsschäden durch wiederholte Aktivitäten über mehrere Wochen oder Monate entstehen.

FRAUENSPORTARTEN, EINSCHLIESSLICH



Feldhockey • Fußball • Langlauf • Volleyball

DIE MEISTEN ÜBERLASTUNGSVERLETZUNGEN HABEN

VERMEIDUNG VON ÜBERLASTUNGSSCHÄDEN

- Vermeiden Sie Spezialisierung und wiederholte sportliche Aktivitäten in jungen Jahren. Athleten, die an einer Vielzahl von Sportarten teilnehmen, haben in der Regel wenig Verletzungen und spielen länger.
- Beschränken Sie das Training in einer Sportart auf nicht mehr als fünf Tage pro Woche mit mindestens einem freien Tag von jeder organisierten körperlichen Aktivität.
- Nehmen Sie sich von einer Sportart zwei bis drei Monate pro Jahr eine Auszeit, damit körperliche Verletzungen heilen können

- und das der Körper sich regenerieren kann. Fokussieren Sie sich während dieser Zeit auf das Krafttraining und Konditionsübungen. Dieses ist auch eine psychologische Unterbrechung, der dem Athleten helfen kann, Burnout und Übertraining zu vermeiden.
- Kindersportler sollten jeweils nur einer Wurfart betreiben und nicht das ganze Jahr über dieselbe Sportart ausüben. Für die Teilnahme an unterschiedlichen Sportarten während des Jahres gibt es

ein breites Angebot und Erholung von sich wiederholenden Einzelsportaktivitäten.

- Obwohl es keine Verletzungsschwellen für bestimmte Sportarten oder Altersbereiche gibt, deuten die Daten darauf hin, dass die körperliche Aktivität bei Kindern auf 16 bis 20 Stunden pro Woche begrenzt sein soll.
- Führen Sie jährlich eine körperliche Untersuchung vor der Teilnahme durch, um lebensbedrohliche Zustände sowie Faktoren zu erkennen, die den Athleten zu Überlastungsschäden prädisponieren können.

Quelle: National Athletic Trainers' Association, Journal of Athletic Training, American Academy of Pediatrics Infographic, bereitgestellt von der National Athletic Trainers' Association.

过度使用损伤的风险

过度使用损伤可能由以下情况造成

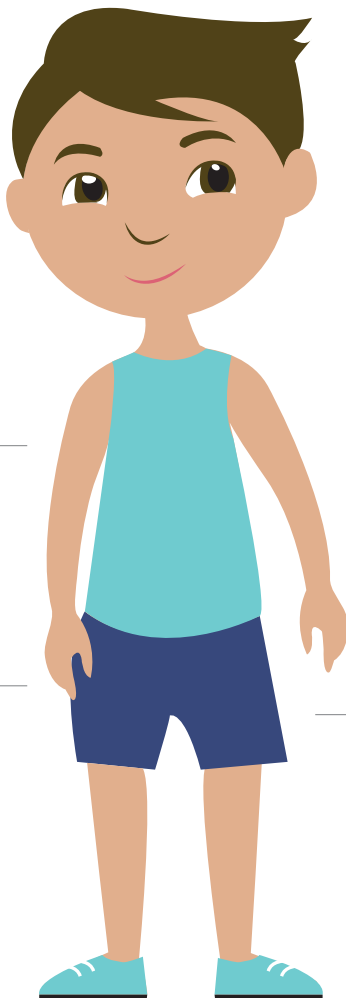
训练错误，技术不当，过度运动训练，休息不足，肌肉力量不足、不平衡，以及过早专项训练。

长期并发症包括

上场时间减少，功能减退和心理疲劳

过度使用损伤的症状

发病慢，导致运动员长时间得不到诊断与治疗。



常见的过度使用损伤包括

全身压力，炎症与肌腱炎。

生长骨板的受伤可能由以下情况导致

源自肌纤维和结缔组织的反复微损伤

应力性骨折

当疲劳的肌肉无法吸收冲击，冲击传导到骨骼时发生。

过度使用损伤在下列运动中更为普遍



划船·棒球·排球·越野·田径·其他低对抗性运动。

大概
50%

所有未成年运动员（指6至12岁儿童和13至18岁青少年）的运动相关损伤归因于过度损伤

急性过度使用损伤会在过量、过快的运动导致，而慢性过度运动损伤则由数周或数月重复性运动引起。

女子运动，包括



曲棍球·足球·越野·排球

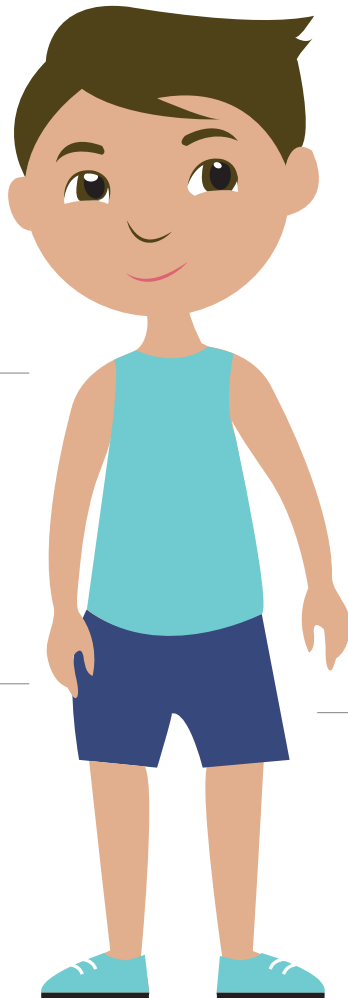
最容易导致过度使用损伤

防止过度使用损伤

- 年少时避免专项训练和重复性活动。参与多种运动的运动员受伤更少，运动寿命更长。
- 在任何有组织的体育运动中，将同一种运动的训练时间限制在不超过每周五天，并至少有一天休息。
- 每年一项运动应休息两至三个月，以便伤病康复身体恢复并使运动员专注于力量和体能训练。这也是心理恢复，有助于运动员避免过度劳累和过度训练综合症。
- 未成年运动员应该每次仅参加一项过头投掷运动，并且应该避免全年参与同一项运动。在一年中参与多种运动有助于技术提升，并在重复性单一体育活动中得到休息。
- 尽管对于特定的运动或年龄范围没有受伤的临界值，数据表明，对于未成年运动员，应将每周的剧烈运动时间限制在16至20小时。
- 每年进行赛季前体检，有机会发现威胁生命的潜在疾病以及可能导致过度使用损伤的危险因素。

资料来源：国家运动教练员协会，运动训练期刊，美国未成年人学会。人口统计学资料由国家运动教练员协会提供。

オーバーユース障害のリスク



オーバーユース障害の要

間違ったトレーニング、不適切なテクニック、過度なスポーツトレーニング、休養不足、筋力低下、筋肉のアンバランス、幼少期に専門競技の特定

オーバーユース 障害によくある例

ストレス、炎症、腱炎

オーバーユース障害の長期的な影響

遊びの時間の減少、機能低下や精神的疲労

成長期の障害

筋肉繊維と結合組織に繰り返される微小外傷により引き起こされる。

オーバーユース 障害の症状

徐々に起きる傾向にあるため、適切な診断・治療を受けないまま長期間障害が放置されることが多い。

疲労骨折

疲労した筋肉により吸収されなかった衝撃が骨に伝わることで起。

オーバーユース障害は 次の競技に多くみられます



漕艇・野球・バレーボール・クロスカントリー・陸上競技・その他身体接触の少ないスポーツ

約
50%

のユースアスリート（6～12歳の子供と13～18歳の青少年）によるスポーツ関連傷害は、オーバーユースによるものです

急性のオーバーユース障害は急激に運動量を増加した場合に起きる一方、慢性のオーバーユース障害は数週間または数か月に渡る繰り返し運動により起きます。

女性スポーツにおいては



フィールドホッケー・サッカー・クロスカントリーバレーボール

でオーバーユース障害が最も多く起きています

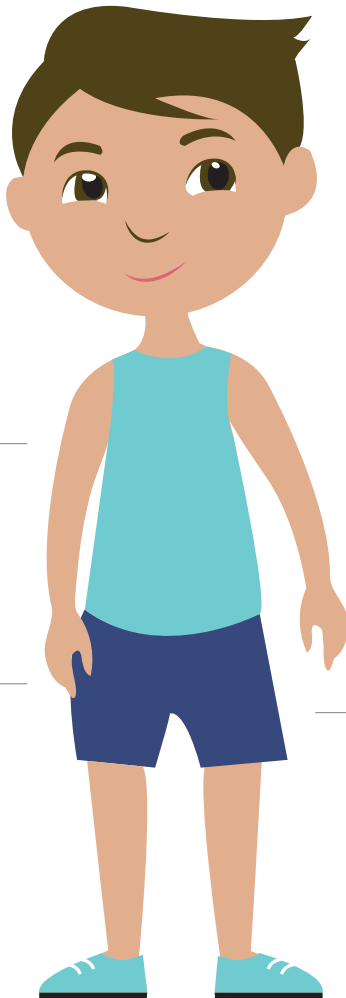
オーバーユース障害の予防

- ・幼少時からの特定のスポーツのみを行うことや過度のスポーツ活動を避けます。多種目のスポーツをしているアスリートは傷害数が少なく、長年にわたって競技を続けられる傾向にあります。
- ・一つの競技から年に2～3か月は休養を取ることでケガを十分に治し、身体を回復させてストレングストレーニングやコンディショニングに専念します。そうすることは精神的な息抜きにもつながるため、アスリートが燃え尽き症候群やオー

- ・パートレーニング症候群にかかるのを防ぎます。
- ・児童アスリートにおいては、同時期に参加するオーバーヘッドスロースポーツを1種に限り、年間を通じて1種のスポーツのみに参加することを避ける必要があります。年間を通じて複数のスポーツに参加することは幅広いスキルの習得と特定のスポーツで行われる繰り返し動作から身体を休めることが出来ます。

- ・特定のスポーツや年齢範囲に対するオーバーユース障害の発生基準値は無いものの、データによると、児童アスリートにおける激しい身体活動を週16～20時間に制限することが推奨されています。
- ・スポーツ前の身体検査を毎年実施することで命に関わる疾患と共に、オーバーユース障害に繋がらうる要因を検出することが出来ます。

과사용 부상의 위험



과사용 부상의 원인에는

훈련상 오류, 부적절한 기술, 과도한 훈련, 휴식 부족, 근력 저하 및 불균형, 조기 전문화 교육 등이 있습니다.

장기적 영향에는

훈련 시간 상실, 경기력 감소 및 심리적 탈진 등이 포함됩니다.

과사용 부상의 증상은

서서히 나타나는 경향이 있어, 장기간 진단되지 못한 채 방치되는 경우가 많습니다.

흔히 발생하는 과사용 부상에는

전반적 스트레스, 염증, 건염 등이 있습니다.

성장판 부상은

반복적인 미세외상, 즉 근섬유와 결합조직의 미세한 열상으로 인해 발생할 수 있습니다.

스트레스 골절은

근육 피로도로 인해 충격이 흡수되지 못하고 뼈까지 전달될 경우 발생합니다.

과사용 부상은 특히



조정 • 야구 • 배구 • 크로스컨트리 • 육상 등 직접적 신체 접촉이 적은 종목에서 자주 발생합니다

세 미만 스포츠 부상 환자의 약

50%

즉 6~12세 어린이와 13~18세 청소년 선수에게 발생하는 부상 가운데 약 절반은 과사용으로 인한 경우입니다

급성 과사용 부상은 과도한 활동을 너무 급하게 수행할 때, 만성 과사용 부상은 수 주 내지 수 개월에 걸쳐 반복적인 활동을 수행할 때 발생합니다.

여성 스포츠, 특히



필드하키 • 축구 • 크로스컨트리 • 배구 등에서

과사용 부상이 가장 많이 발생합니다

과사용 부상의 예방

- 어린 나이에는 전문화 및 반복적 스포츠 활동을 피하십시오. 다양한 스포츠에 참여할수록 부상이 적고 오랜 기간 플레이할 수 있습니다.
- 스포츠 개별 종목당 훈련 일수는 일주일에 최대 5일로 제한하고, 최소한 하루는 조직적인 신체 활동에 일체 참여하지 말고 휴식을 취하십시오.
- 스포츠 개별 종목당 매년 2~3개월씩은 플레이를 중단하십시오. 그래야 신체 부상이 회복되고 몸이 재충전되며 선수들이 근력

- 훈련에 집중할 수 있는 시간이 확보됩니다. 또한 심리적으로도 휴식의 기회가 되어 탈진 (burnout) 및 오버트레이닝 증후군을 막는데 도움이 됩니다.
- 18세 미만 선수들 중 오버헤드 스로우 동작이 필요한 스포츠의 경우, 한 번에 한 종목에만 참여해야 하며 한 가지 종목에 일년 내내 참여하는 것은 피해야 합니다. 연중 다양한 스포츠에 참여해야 다양한 기술을 습득하고 한 종목의 반복적인 플레이로부터 휴식을 취할 수 있어 바람직합니다.

- 특정 스포츠 종목이나 연령대에 따라 부상 예방의 한계점이 명확한 것은 아니지만, 데이터에 따르면 18세 미만 선수들의 경우 격렬한 신체 활동은 일주일에 16~20시간 이내로 제한하는 것이 바람직한 것으로 나타나고 있습니다.
- 생명에 위협이 되는 질환뿐 아니라 과사용 부상에 취약할 수 있는 요소도 미리 발견할 수 있도록, 스포츠 활동에 참여하기에 앞서 매년 신체 검사를 실시하십시오.