

한국 엘리트 주니어 테니스 선수들의 어깨 상태에 대한 초음파 평가 : a pilot study

본 연구는 한국테니스협회에 선수등록이 되어 있는 엘리트 주니어 테니스 선수들을 모집하여 설문조사, 신체 검사, 초음파 검사를 통해 선수들의 어깨 근육 및 인대의 상태에 대한 평가, 손상 부위와 손상 원인과의 상관관계를 파악하고 예방을 위한 방안을 고안하기 위한 연구입니다.

다음장부터 이어지는 질문에 성실하게 대답해 주시길 부탁드립니다. 응답해주신 사항은 본 연구에만 사용되며 철저히 비밀이 보장 됩니다.

1. 선수의 성명 :

2. 선수의 나이(만나이) : _____ 세

3. 선수의 키와 몸무게 : 키 _____ cm 몸무게 _____ kg

4. 선수가 테니스를 처음 시작한 나이 : _____ 세

5. 선수가 선수 등록한 나이 : _____ 세

6. 2차 성징 유무

7. 선수의 플레이 스타일

- ① 서브 앤 발리 ② 베이스 라인 플레이

8. 선수의 백핸드 스트로크 방법

- ① 원핸드 ② 투핸드

9. 선수의 연간 대회 출전 경기 수 : _____ 회

10. 선수의 연습량 : 하루 _____ 시간 일주일 _____ 일

11. 선수가 주로 사용하는 팔

12. 선수의 부상 이력

13. 경기 중 혹은 경기 후 근골격계 통증이 발생하시나요?(통증이 있는 경우 상세하게 기술 부탁드립니다.)

①한번도 없다(0%) ②거의 없다(~25%) ③가끔 있다(~75%)

④자주 있다(~99%) ⑤항상 있다.(100%)

13-1. 어깨 통증

13-2. 팔꿈치 통증

13-3. 손목 통증

14. 발생하는 통증의 정도(0~10, 0: 통증이 전혀 없음. 10: 본인이 상상할 수 있는 가장 강한 통증)

14-1. 어깨 통증

14-2. 팔꿈치 통증

14-4. 손목 통증

15. 선수가 생각하는 통증의 원인(복수 선택 가능)

- ① 공 및 장비에 의한 타격, 시설물과의 충돌
- ② 준비운동의 부족
- ③ 불충분한 휴식시간
- ④ 열악한 훈련 환경
- ⑤ 장시간의 훈련
- ⑥ 반복된 동작
- ⑦ 잘못된 자세
- ⑧ 부적절한 치료
- ⑨ 체력저하
- ⑩ 장비문제
- ⑪ 심리문제
- ⑫ 기타 : _____

16. 선수가 선호하는 통증의 예방법

- ① 예방에 대해 생각해 본적이 없다..
- ② 휴식
- ③ 개인적으로 해결(스트레칭, 마사지)
- ④ 대체요법(테이핑, 요가, 명상, 카이로프렉틱 등)

17. 선수가 선호하는 통증의 치료법(통증이 발생하였을 때 대처하는 법)

- ① 아무것도 하지 않는다
(참고 계속 테니스를 친다)
- ② 휴식
- ③ 개인적으로 해결(스트레칭, 마사지)
- ④ 대체요법(요가, 명상, 카이로프렉틱 등)
- ⑤ 재활치료(물리치료, 주사치료)
- ⑥ 약물요법
- ⑦ 수술
- ⑧ 기타 : _____

18. 통증 예방활동의 필요성

- ① 필요하다고 생각한다.
- ② 필요 없다고 생각한다.

19. 근골격계 통증이 운동 능력에 미치는 영향

- ① 별다른 영향이 없다
- ② 경기력이 감소하였다고 느낀다

20. 근골격계 통증이 선수에게 미치는 정신적인 영향

- ① 별다른 영향이 없다
- ② 좌절감을 느낀다
- ③ 테니스에 대한 흥미가 저하되었다
- ④ 경기를 회피하게 된다

설문에 성실하게 답변해 주셔서 감사합니다.