



# Спортивные травмы



# Статистика

- *Ежегодно собирают статистику самых распространенных травм и наиболее опасных видов спорта. Лидерами этого рейтинга являются футбол, хоккей, конкур, регби, а также борьба: бокс, каратэ, дзюдо. Самыми безопасными видами спортивной деятельности, по мнению МОК, являются настольный теннис, стрельба из лука, волейбол.*
- *Наибольшие показатели смертности – среди занимающихся прыжками с трамплина, альпинистов, парашютистов и боксеров. Но на вершине black-листа травмоопасных видов спорта стоит дельтапланеризм: погибает каждый тысячный из «крылатых» людей.*
- *Самые распространенные виды травм среди спортсменов: растяжения связок и серьезные ушибы – их получают практически в любой дисциплине. Переломы ног и повреждения суставов нижних конечностей очень часто встречаются у футболистов, сноубордистов, хоккеистов, гимнастов. Черепно-мозговые травмы – чаще всего фиксируют в хоккее, борьбе, мотоспорте, фигурном катании.*

# Травмирование - причины

Травмирование всегда происходит при непривычной нагрузке. Это могут быть как внешние причины: слишком большой вес, быстрая скорость, резкое торможение снаряда или движение по большей амплитуде, чем обычно. Либо это могут быть внутренние причины: ослабление структур стрессом или недостаточным питанием, холодные связки и мышцы. Что бы не вызвало травму, будьте уверены: причина — режим нагрузок.

1. Человек может очень быстро добавлять тренировочные веса на снарядах и это вызовет растяжение сухожилий и связок. Нужно понимать, что мышцы могут прогрессировать гораздо быстрее, чем связки. Особенно в том случае, когда вы все внимание отдаете тренировке мышечных волокон, а не связок. Отмечу, что классическая бодибилдерская тренировка (особенно это касается пампинг тренинга) именно это и делает.



2. Следующая по популярности причина травмы — это плохая разминка. Человек пренебрегает качественной разминкой, для того чтоб сохранить больше сил на тяжелые подходы. Это тактика очень не разумна. Потому что плохо разогретые мышцы более слабые, а связки менее эластичные и могут деформироваться даже от привычных весов и амплитуды. Обратите на это внимание в холодное время года. Лучше пусть люди смеются от ваших «сто одежек» надетых во время тренировки, чем вы будите плакать от того, что травмировали свои холодные мышцы.

3. Основная, причина травм — это внешние повреждения связок и суставов. Причина особенно популярная среди тех, кто занимается сразу несколькими видами спорта или ведет очень активный образ жизни. Неудачное падение или резкое разгонное, стопорящее конечность движение или удар обо что то могут приводить к спортивным травмам, которые вы не будите ощущать по жизни, но сразу почувствуете



# Виды наиболее распространенных травм в спорте

□ Головы и лица. Ушибы и ранения, черепно-мозговые травмы. Особенно характерны для бокса и других «файтерских» дисциплин, а также для хоккея и мотоспорта.

□ Плеч. Для таких видов спорта как метание диска и толкание ядра, бодибилдинг (в особенности, любительский) характерны вывихи плечевого сустава, растяжения мышц.

□ Локтя. Повреждения локтевого сустава наблюдаются у многих спортсменов: теннисистов, гольфистов, дзюдоистов. Чаще всего фиксируют случаи локтевого бурсита, медиального и латерального эпикондилита – для них даже существуют неофициальные названия: «локоть гольфиста» и «локоть теннисиста».

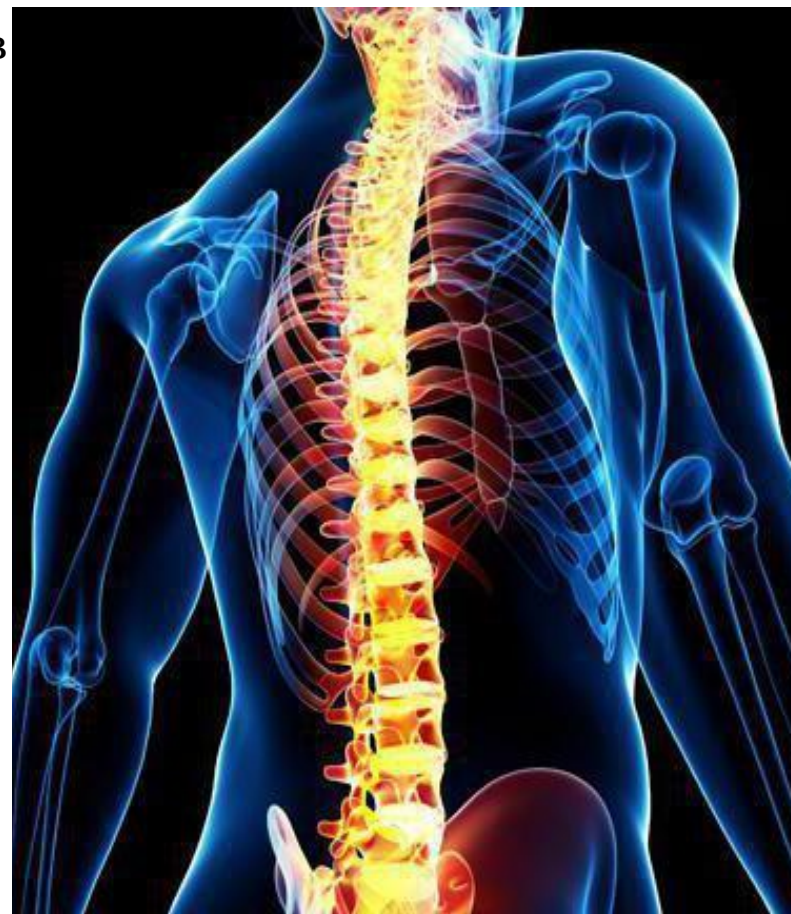
□ Кисти. Кистевые вывихи и растяжения – настоящий «бич» баскетболистов и волейболистов, а также гребцов. Повреждения пальцев и разрывы связок большого пальца наблюдают у боксеров, горнолыжников.



□ Позвоночника. Заболевания позвоночного столба могут быть вызваны как падениями и ударами, так и систематическим перенапряжением. Наибольший риск получить повреждения у гимнастов, прыгунов в воду, а также у мото и автогонщиков (при авариях).

□ Лодыжек. Этот вид травм наиболее распространен среди футболистов и волейболистов. Практически ни один матч не обходится без того, чтобы спортсмен не получил растяжения или сильного ушиба вследствие удара или падения.

□ Стоп. Синдром сдавления лыжным ботинком – специфическое заболевание лыжников и биатлонистов, а вот растяжения сухожилий голеностопного сустава - лыжный спорт, бег, штангисты. Кроме бурситов и эпикондилитов локтевого сустава, спортивные медики фиксируют случаи вывихов и переломов коленных суставов (у футболистов, лыжников, хоккеистов), плечевых (у занимающихся большим теннисом, гольфом, бейсболом).



# Характер травм спортсменов

1. Первичные, то есть полученные первый раз; вызванные перегрузками. Вследствие постоянных чрезмерных нагрузок на те или иные сухожилия, суставы, позвоночник могут возникать разрывы, переломы, смещения позвонков;
2. Повторные, когда спортсмен получает травму в одном и том же месте (например, разрыв мышц коленного сустава) два и более раз. Повторные травмы опасны тем, что могут привести к хроническим заболеваниям;
3. Острые, возникающие одновременно в силу внешних воздействий или внутренних повреждений;
4. Хронические, развивающиеся постепенно, часто из-за повторного травмирования или постоянных избыточных нагрузок, вызывающих стресс организма.



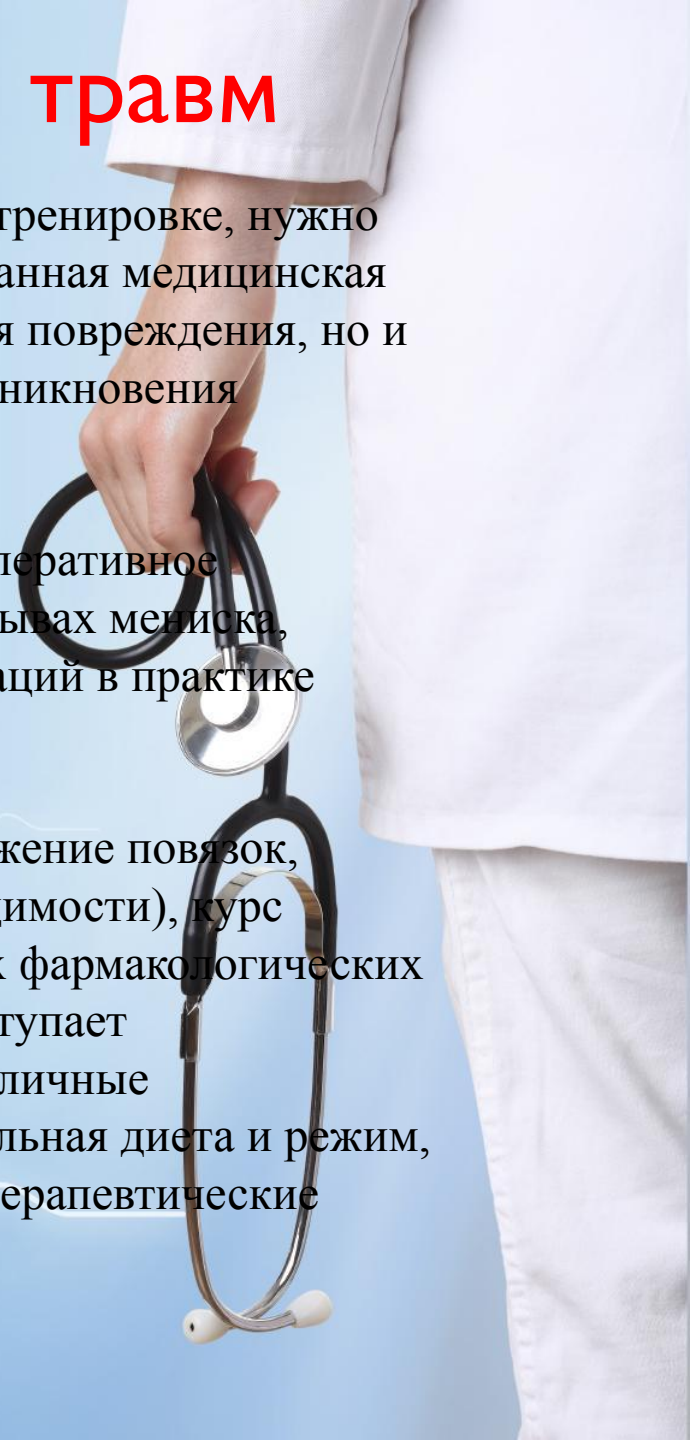


# Лечение спортивных травм

Даже если травма получена не на соревнованиях или тренировке, нужно незамедлительно обратиться к врачу. Своевременно оказанная медицинская помощь позволит не только минимизировать последствия повреждения, но и избежать в дальнейшем повторного травмирования и возникновения заболеваний, не поддающихся лечению.

В тяжелых случаях, при сложных травмах показано оперативное вмешательство (например, при сложных переломах, разрывах мениска, повреждениях позвоночника). Но, к счастью, таких ситуаций в практике меньше, чем тех, что требуют консервативного лечения.

Неоперативное лечение обычно включает в себя наложение повязок, иммобилизацию поврежденной конечности (при необходимости), курс медикаментозной терапии (сюда входит применение всех фармакологических средств: от мазей до внутривенных вливаний). Затем наступает реабилитационный период, в ходе которого проводят различные физиотерапевтические мероприятия, назначается специальная диета и режим, массаж, ЛФК, а затем и облегченные тренировки, психотерапевтические занятия.





**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!**