

**Спортивные травмы и заболевания.
Роль персонала спортсмена
в профилактике травм, заболеваний
и допинга.**

**Главный врач ГБУ Республики Марий Эл «ВФД», врач по спортивной
медицине, ответственный за антидопинговое обеспечение в
Республике Марий Эл
г. Йошкар-Ола, 2021**

Заболевания спортсменов

- Заболевания и травмы опорно-двигательного аппарата
- Острые состояния в спорте
- Переутомление и перетренированность у спортсменов
- Хроническое физическое перенапряжение

Спортивная травма

-повреждение целостности с последующим выпадением функции тканей в результате воздействия неадекватной нагрузки или внешнего фактора.



Спортивная травма

Таблица 1 - Процентное соотношение повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов (В.Л. Карпман, 1987)

Характер повреждений	Виды спорта							Всего
	Единоборства	Сложнокоординационные	Циклические	Многоборья	Игровые	Скоростно-силовые	Технические и др.	
Острые травмы								
Переломы	7,59	8,74	6,56	21,83	4,42	3,33	15,84	7,09
Вывихи	4,54	2,82	2,32	1,41	3,22	0,62	5,07	2,91
Ранения	1,03	0,78	1,41	1,41	6,47	0,83	2,97	1,09
Ссадины	0,11	0,10	0,43	-	0,17	-	0,25	0,19
Ушибы	5,06	6,02	6,16	13,38	6,82	4,51	9,65	6,23
Повреждения мышц	2,87	2,67	3,23	2,82	3,17	11,10	0,87	3,91
Повреждения сухожилий	0,98	3,29	1,34	2,82	2,23	0,90	1,24	1,76
Повреждения капсульно-связочного аппарата	12,30	14,96	9,15	14,08	10,85	15,39	9,03	11,86
Повреждения менисков	31,15	18,36	14,28	7,75	33,11	13,89	14,23	21,42
Повреждения крестообразных связок	2,76	2,41	1,23	0,70	3,00	1,59	1,36	2,09
Повреждения боковых связок	3,91	2,67	2,68	1,41	3,82	3,88	3,22	3,29
Хронические заболевания								
Заболевания связки надколенника	0,52	1,93	1,30	3,52	1,41	6,38	1,11	1,98
Бурситы	2,87	2,04	2,86	1,41	1,93	1,66	2,10	2,31
Болезни суставов	8,85	11,51	10,27	7,04	11,41	10,89	9,95	10,51
Болезни костей и надкостницы	3,05	4,39	8,86	3,52	2,96	2,70	1,61	4,55
Болезни позвоночника	5,52	9,26	7,14	2,11	3,17	11,16	7,85	6,92
Болезни мышц	1,21	2,25	3,81	2,11	1,80	5,48	2,35	2,81
Болезни сухожилий	0,98	2,09	6,49	6,34	1,88	3,61	1,73	3,19
Болезни стоп	0,57	0,78	3,15	0,70	0,26	0,55	2,10	1,29
Прочие болезни	4,13	2,93	7,33	5,64	3,90	1,53	7,55	4,60

Спортивная травма

Таблица 2 - Локализация спортивных повреждений (в процентах) с учетом основных видов спорта (В.К. Добровольский и В.А. Трофимов, 1967)

Вид спорта	Локализация	Голова	Туловище	Таз	Конечности	
					верхние	нижние
Футбол		4,48	2,59	2,14	14,12	76,67
Хоккей		18,84	5,29	3,51	24,13	49,23
Борьба		12,58	18,99	1,08	38,62	28,73
Бокс		23,89	4,15	0,33	51,56	20,07
Гимнастика		2,23	7,83	1,39	54,49	33,96
Легкая атлетика		2,17	4,56	1,98	23,88	67,41
Велосипедный		13,54	7,09	1,93	34,85	42,59
Лыжный		11,79	2,71	1,38	18,74	65,28
Конькобежный		9,02	5,36	2,01	18,74	64,87
Гребля		17,76	4,44	-	42,18	35,62
Плавание		9,92	7,21	0,9	31,98	49,99

Первая помощь

Благодаря правильно оказанной первой помощи можно существенно сократить в дальнейшем период реабилитации, уменьшить неприятные симптомы травмы.

1. Покой пострадавшей области, придать физиологическое положение.
2. Обезболить (местно- холод, внутрь- НПВС).
3. Обратиться в медицинский кабинет или травмпункт.



A photograph showing a medical professional in a white lab coat with a stethoscope around their neck, examining the foot of a person wearing a blue sports uniform and blue sneakers. The person's foot is resting on a white surface, and the doctor's hands are visible, one holding the foot and the other near the ankle. The background is a plain, light-colored wall.

Причины травматизма и заболеваний в спорте

1. Причины организационного характера
2. Причины методического характера
3. Внешние причины
4. Причины, обусловленные индивидуальными особенностями спортсмена (внутренние)

Причины организационного характера

- 
- ✓ недостаточный опыт работы и низкий уровень теоретической и методической подготовленности тренера
 - ✓ личные особенности тренера (и индивидуальные спортсмена);
 - ✓ неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние и метеорологические условия проведения тренировок и соревнований;
 - ✓ недостатки материально-технического обеспечения (плохое оборудование, низкое качество спортивного инвентаря, одежды, обуви, индивидуальных средств защиты).
 - ✓ перегрузка мест тренировок, много обучающихся
 - ✓ **Отсутствие качественного учета и анализа травм и заболеваний спортсмена.**

Причины методического характера

- 
- ✓ нарушение принципов проведения учебно-тренировочного процесса: постепенности, непрерывности, цикличности, соответствия нагрузок индивидуальным особенностям **волнообразности**;
 - ✓ нарушение приемов и правил страховки, самостраховки и мер безопасности;
 - ✓ несовершенство и нарушение правил врачебного контроля;
 - ✓ необоснованное применение лекарственных препаратов, БАДов, витаминов, процедур, и т.п.

Внешние причины спортивного травматизма

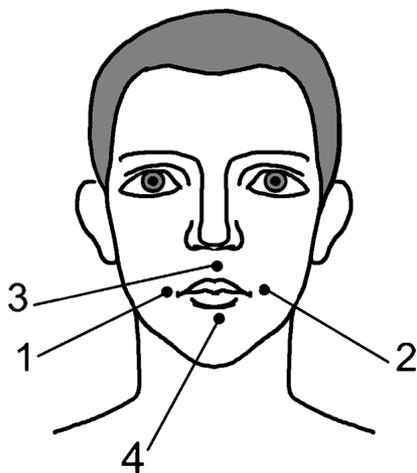
- 
- A stylized, low-poly illustration of a runner in motion, rendered in shades of purple, blue, and orange. The runner is positioned on the left side of the slide, with a light blue and white background behind them.
- ✓ спецификой вида спорта;
 - ✓ спортивными правилами, организацией и судейством соревнований;
 - ✓ качеством питания, применением стимулирующих препаратов;
 - ✓ нерациональным построением различных компонентов подготовки – разминка, режим работы и отдыха, тренировочные средства, соревновательная деятельность и др.

Внутренние причины спортивного травматизма обусловлены

- 
- A stylized, low-poly illustration of a runner in motion, rendered in shades of purple, blue, and orange. The runner is positioned on the left side of the slide, with a vertical line of blue checkmarks to its right, indicating a list of factors.
- ✓ возрастом спортсмена, его полом, ростом, массой тела, соматотипом;
 - ✓ незалеченными травмами;
 - ✓ наличием заболеваний;
 - ✓ слабостью и не пропорциональным развитием;
 - ✓ пониженным уровнем гибкости или, наоборот, разболтанностью суставов;
 - ✓ недостаточным технико-тактическим мастерством;
 - ✓ психологической неустойчивостью и неадекватностью поведения в сложных условиях тренировочной и соревновательной деятельности;
 - ✓ **нарушение требований врачебного контроля;**
 - ✓ **недисциплинированность спортсменов.**

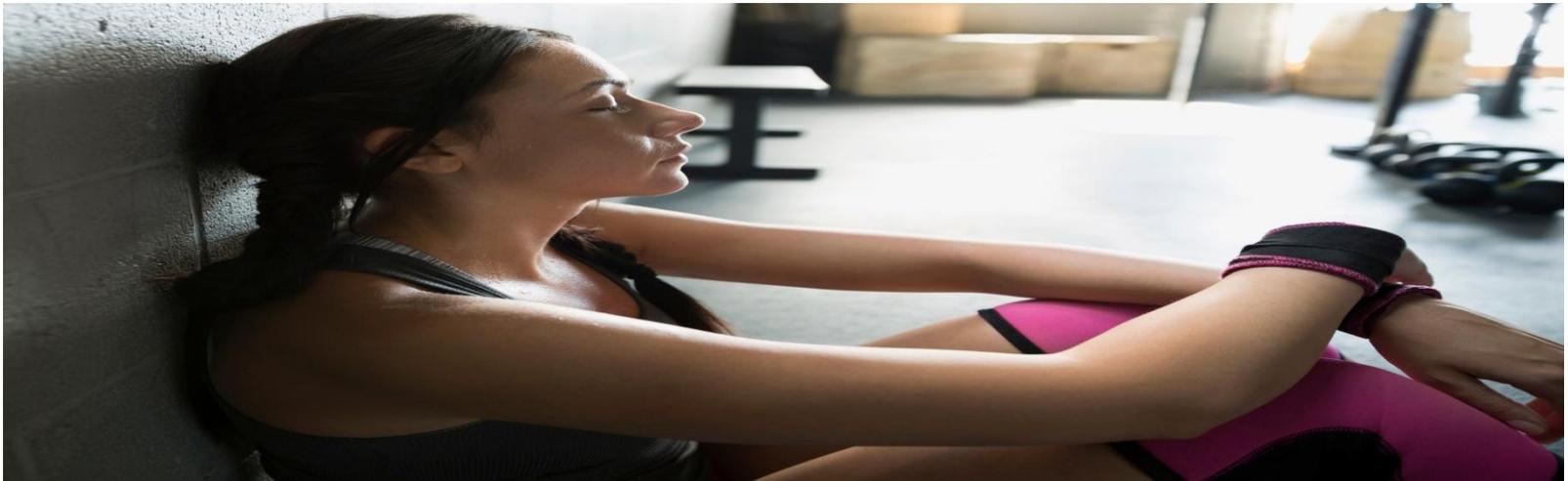
Острые состояния в спорте

- Гипогликемия и гипогликемическая кома
- Обмороки
- Нокаут
- Тепловые судороги и тепловое истощение
- Переохлаждение

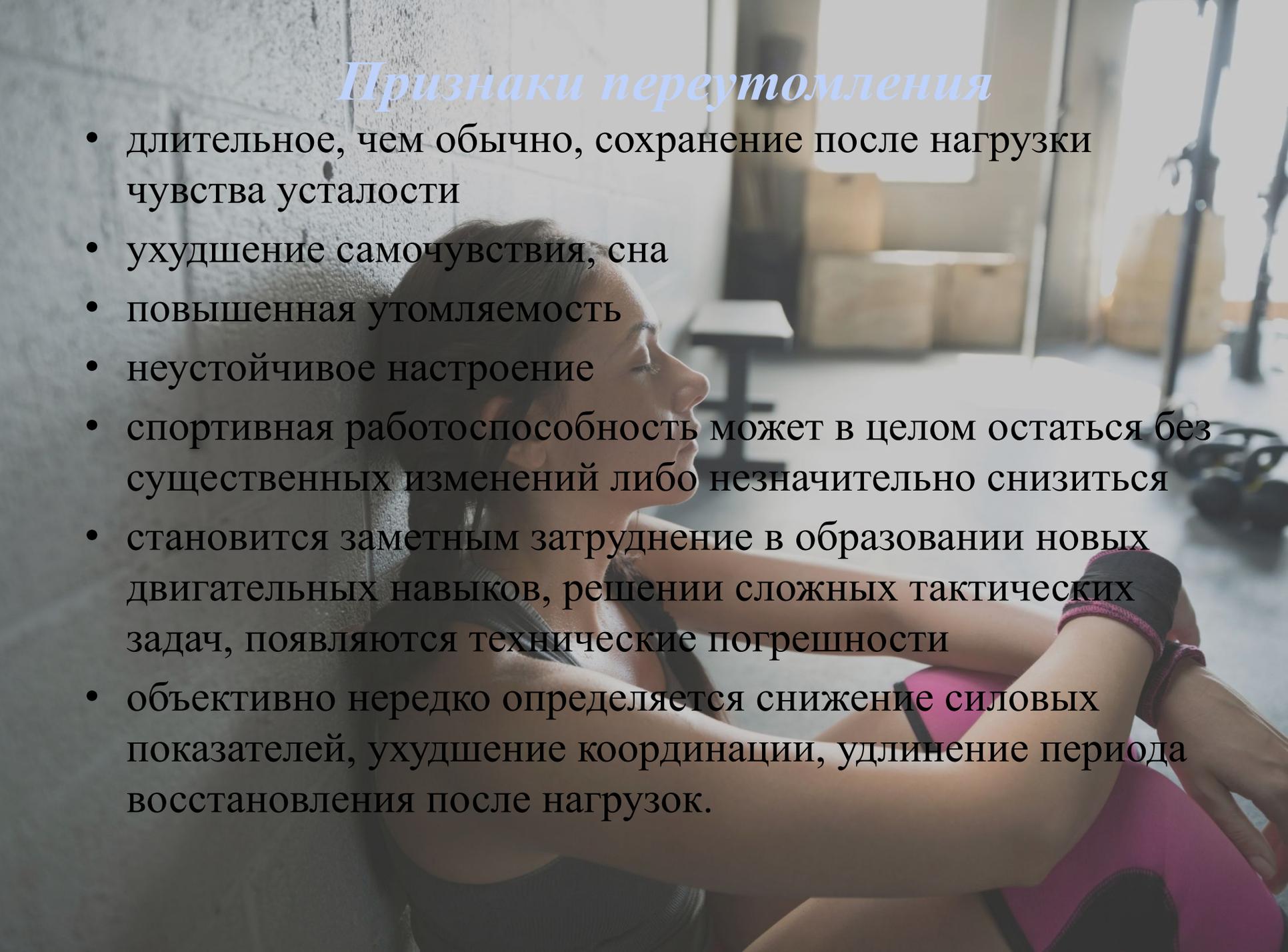


ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ

- состояние, возникающее при наложении явлений утомления, когда организм спортсмена в течение определенного времени не восстанавливается от одного занятия или соревнования к другому.



Признаки переутомления

- длительное, чем обычно, сохранение после нагрузки чувства усталости
 - ухудшение самочувствия, сна
 - повышенная утомляемость
 - неустойчивое настроение
 - спортивная работоспособность может в целом остаться без существенных изменений либо незначительно снизиться
 - становится заметным затруднение в образовании новых двигательных навыков, решении сложных тактических задач, появляются технические погрешности
 - объективно нередко определяется снижение силовых показателей, ухудшение координации, удлинение периода восстановления после нагрузок.
- 

ХРОНИЧЕСКОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ

- нарушение функции органов и систем организма вследствие воздействия неадекватных нагрузок
- в развитии перенапряжения ведущую роль играет **несоответствие функциональных возможностей организма** силе провоцирующего фактора, причем очень важно **соотношение физических и психических нагрузок** - их совместное неблагоприятное воздействие может проявиться при относительно небольших величинах каждой из них



ХРОНИЧЕСКОЕ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

может проявляться в виде перенапряжения:

- мышц острый мышечный спазм, миалгия (миозит), миогелоз, миофиброз,
- нейромиозит;
- сухожилий;
- суставного хряща;
- костной ткани.



Интенсивные занятия спортом у девочек-подростков (последствия)



- Нарушение полового созревания (ЗПР, инвертированный пубертат)
- НМЦ (дисменорея, аменорея первичная и вторичная, олигоопсоменорея, ациклические кровотечения, ановуляция);
- Бесплодие;
- Невынашивание беременности на ранних сроках;
- Угроза прерывания беременности на ранних сроках;
- Преэклампсия;
- Преждевременные и запоздалые роды;
- Узкий таз (анатомический и клинический);
- Слабость родовой деятельности;
- Аномальное расположение плаценты.





ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

1. Длительное отстранение от соревнований и тренировок в связи с заболеванием или травмой.
2. Снижение спортивного результата.
3. Превосходство соперника или более молодого поколения.
4. Выделение тренером других спортсменов.
5. Незнание.



ВИДЫ НАРУШЕНИЙ АНТИДОПИНГОВЫХ ПРАВИЛ

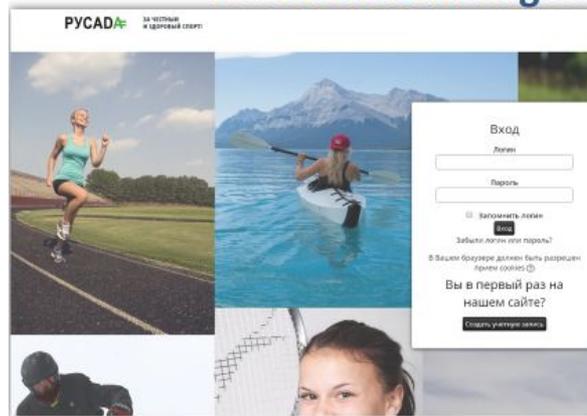
- 1 Наличие запрещенной субстанции в пробе
- 2 Использование или попытка использования запрещенной субстанции или метода
- 3 Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи пробы
- 4 Нарушение 3-х правил доступности в течение 12 месяцев
- 5 Фальсификация или попытка фальсификации
- 6 Обладание запрещенной субстанцией или методом
- 7 Распространение или попытка распространения
- 8 Назначение или попытка назначения
- 9 Соучастие
- 10 Профессиональное сотрудничество
- 11 Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование в предоставлении информации уполномоченным органам или преследование за предоставление информации уполномоченным органам





Онлайн обучение

www.rusada.triagonal.net



Медицинский курс временно недоступен! Приносим извинения за временные неудобства.

RUSADA образование

Логин

Пароль

Запомнить логин

Вход

Забыли логин или пароль?

В Вашем браузере должен быть разрешен прием cookies

Вы в первый раз на нашем сайте?

Для полноценного доступа к этому сайту Вам необходимо сначала создать учетную запись.

Создать учетную запись



2 курса = 2 сертификата

RUSADA

ЗА ЧЕСТНЫЙ
И ЗДОРОВЫЙ СПОРТ!



Мои курсы

Онлайн-курс

- ⦿ Антидопинг курс
- ⦿ Медицинский курс

RUSADA

СЕРТИФИКАТ

удостоверяет, что

Иван Петров

прошел курс дистанционного обучения «Антидопинг» для спортсменов и персонала спортсменов
и подтвердил результат в ходе тестирования.

Владелец сертификата обладает необходимыми знаниями антидопинговых правил.

Данный диплом действителен до конца 2017 года.

Мargarита Панюцкая
Начальник отдела
реализации образовательных программ

CERTIFICATE

this certifies that

Natalja OVSAYNNIKOVA

has successfully completed the "Anti-doping" online course for athletes and athletes' personnel. The owner of the certificate has basic knowledge of the anti-doping rules.

This certificate is valid for the 2021 year.

12/01/2021

Date of issue



Mikhail Bukhanov,
Acting Director General

RUSADA

ID -RU 00000406954



Адрес сервиса: list.rusada.ru

РУСАДА

[Справка](#) [Библиотека](#) [Справка](#)

Проверка субстанции на вхождение в запрещенный список ВАДА

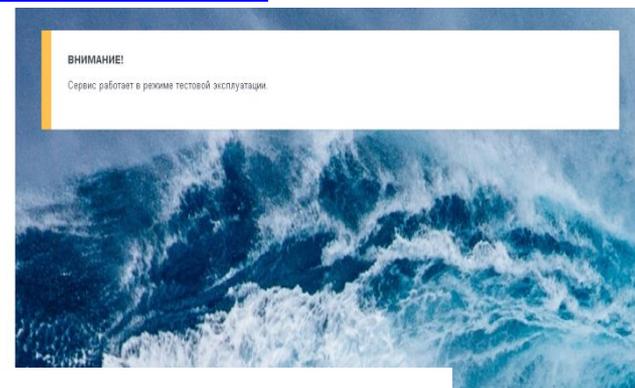
Тип пользователя *
Выберите...
Выберите тип пользователя

Вид спорта *
Вид спорта
Укажите вид спорта

Период
Любой

Пол
Не указан Женский Мужской

Препарат или субстанция *
Препарат/субстанция



РУСАДА

Сервис по проверке лекарственных средств и субстанций на соответствие запрещенному списку Всемирного антидопингового агентства.

Поиск:

амелотекс

[Библиотека](#)

АМЕЛОТЕКС® (Мелоксикам) не содержит субстанций, запрещённых в спорте.

Запрещены любые внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

Сервис осуществляет проверку по препаратам, зарегистрированным на территории Российской Федерации. Состав препаратов может отличаться в разных странах.

Сервис работает в тестовом режиме. Результаты поиска носят общий, ориентировочный характер. Для принятия окончательного решения по использованию того или иного препарата просим Вас ознакомиться с [Запрещенным списком](#) и связаться с нами по телефону 8-800-770-03-32 или +7 (965) 327-16-78

Роль и ответственность персонала спортсменов:



- персонал спортсменов должен знать, соблюдать и поддерживать правила и антидопинговую политику, принятые в соответствии с Кодексом, которые применимы к ним или спортсменам, в подготовке которых они участвуют;
- сотрудничать при реализации программ тестирования спортсменов;
- использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу



Профилактика

1. Анализ календаря подготовки команды (условия проведения УТС, направленность и объёмы ФН, возможные риски, температурный режим, смена климатических условий и часовых поясов, перелеты, и др.)
2. Соблюдение принципа периодизации спортивной травмы и заболеваний: своевременная диагностика + полноценное лечение + качественная реабилитация.
3. Своевременный медицинский осмотр и санация очагов хронической инфекции (множественный несанированный кариес, хронический тонзиллит, ИППП, заболевания ЖКТ).
4. Строгое соблюдение режима труда, отдыха, питания, удлинение сна до 10 ч в сутки.



5. Максимально возможное ограждение спортсмена от нежелательных психоэмоциональных воздействий (в т.ч. громкой музыки).
6. Введение строгого запрета курения и приема алкогольных напитков, исключение напитков, БАДов и фармпрепаратов, обладающих стимулирующим эффектом.
7. Строгая регламентация тренировочных нагрузок (работа над техническими погрешностями при выполнении специальных упражнений. В процессе многолетних тренировок техника спортсмена должна совершенствоваться и изменяться с учетом приобретаемых новых качеств).
8. Соответствующее фармакологическое лечение и поддержка, совместно с врачом.
9. Модернизация материально-технической базы: замена устаревшего спортивного оборудования, некачественного покрытия, неадекватной экипировки (обувь, одежда), и соблю,



Профилактика травматизма и заболеваний – дело не только врача, но и ТРЕНЕРА, и СПОРТСМЕНА!

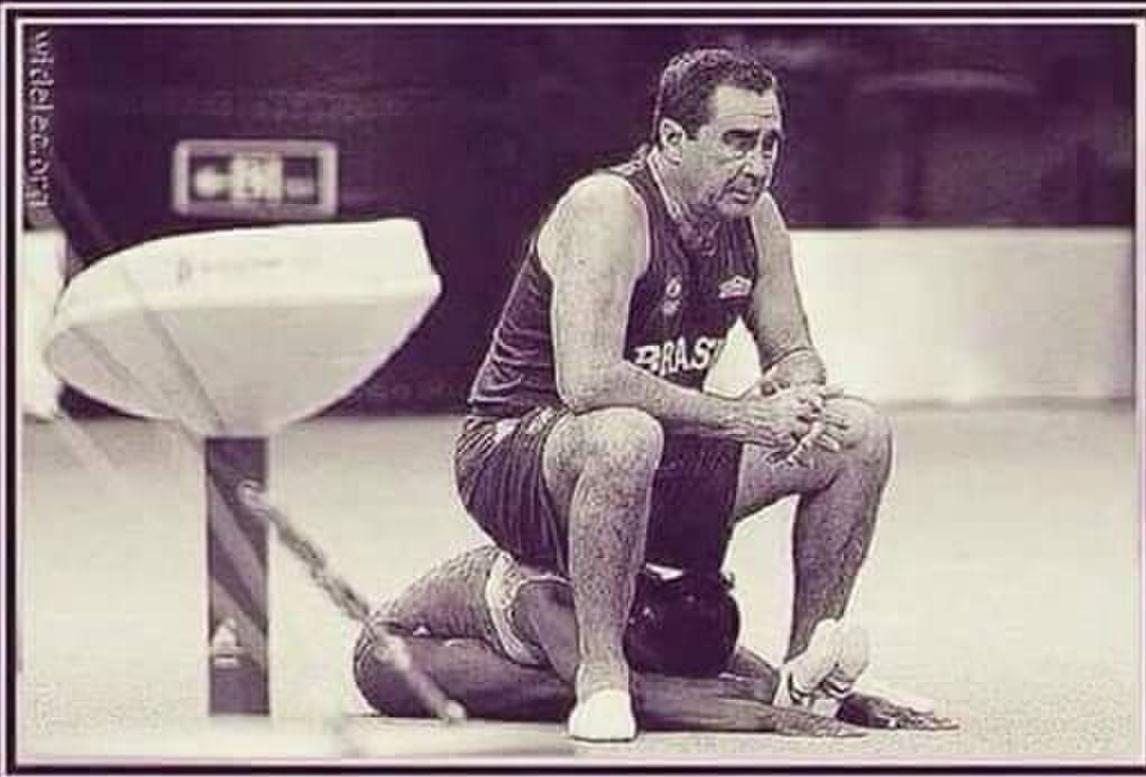


+



=





ТРЕНЕР ЛУЧШЕ ЗНАЕТ ЧТО ВАМ НАДО.

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!