

Первый Санкт-Петербургский
государственный медицинский университет им.
акад. И.П. Павлова



Цикл «Олимпийская травма»

Лёгкая атлетика.

«Травмы поля».

Прыжки

Презентация подготовлена
Ивановой Ю.О.

План заседания

1. Топ – 3 травмы, наиболее часто встречающиеся в беговых дисциплинах лёгкой атлетики;
2. Оказание первой помощи;
3. Оказание специализированной помощи;
4. Реабилитация.

Топ - 3

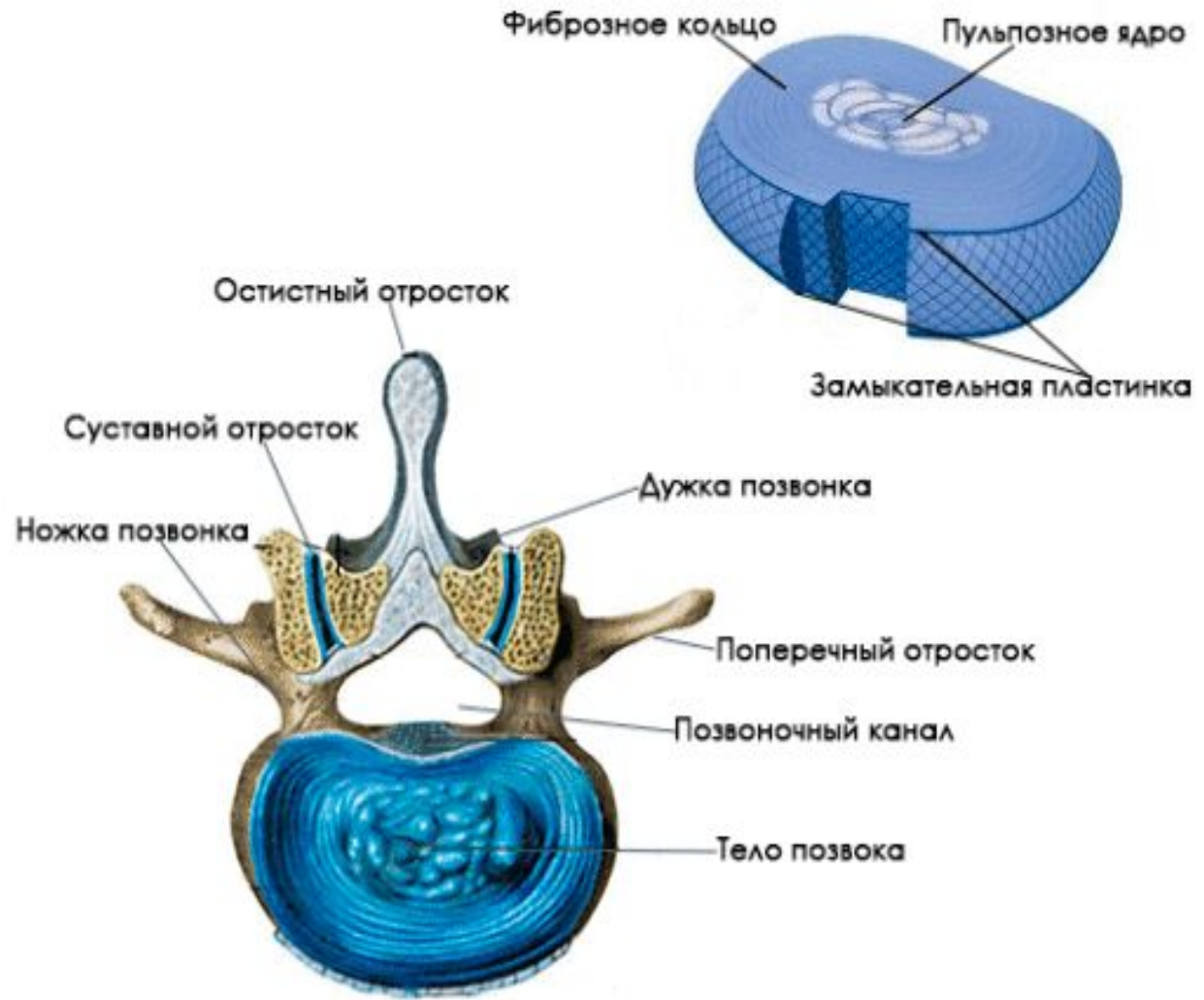
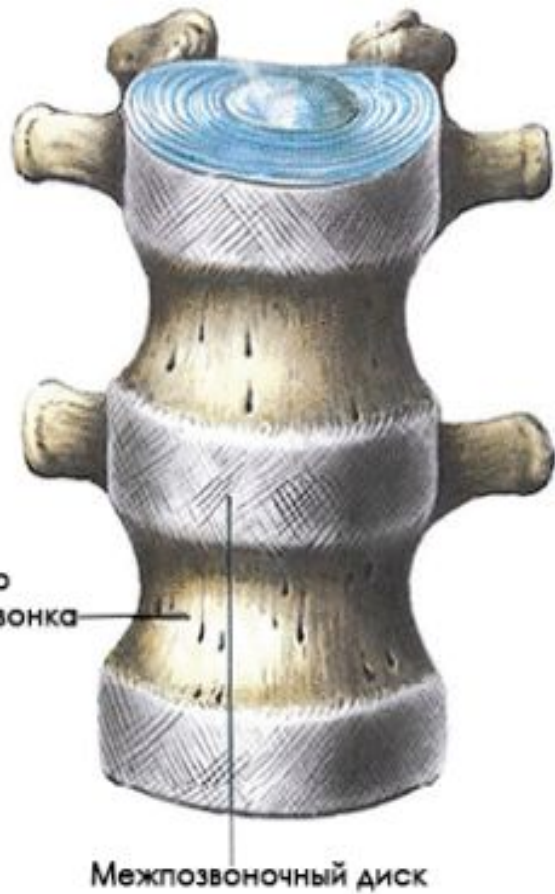
- Травмы позвоночного столба;
- «Колено прыгуна»;
- Травмы связок голеностопного сустава.

Травмы позвоночного столба

- Дисторсия шейного отдела;
- Остеохондроз поясничного отдела.

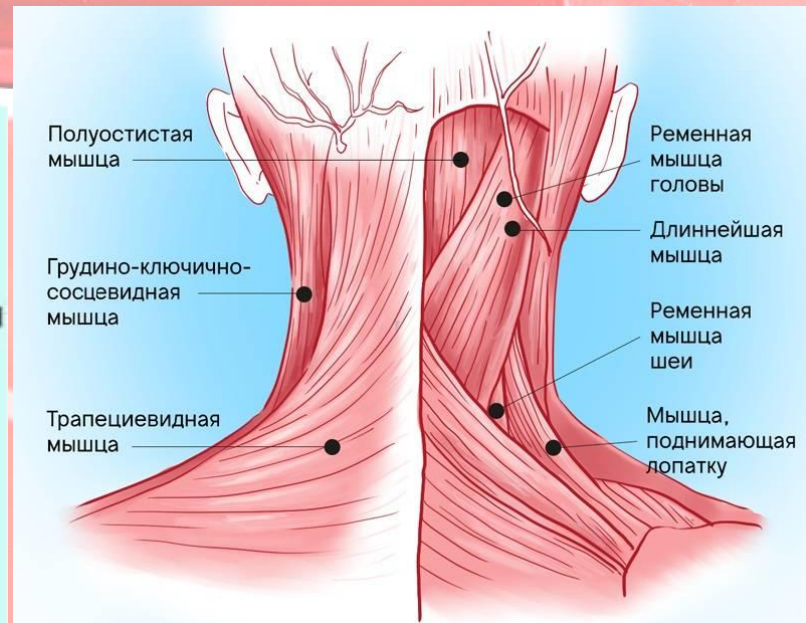
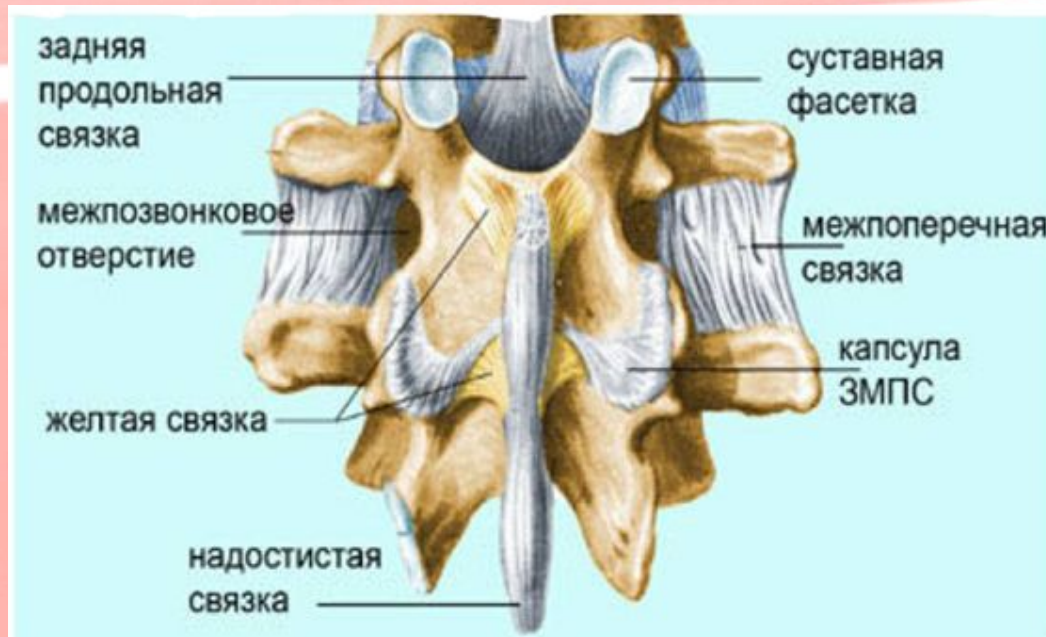


Анатомия позвоночного столба



Дисторсия шейного отдела позвоночника

- это патологическое состояние, при котором повреждаются позвонки шеи, но функционирование позвоночного столба полностью сохраняется.



СИМПТОМЫ



- сильная боль, которая может распространяться на плечи и затылок;
- невозможность движения головой;
- спазмы мышц;
- отек и деформация шейного отдела;
- снижение чувствительности кожи, её онемение и побледнение;
- уменьшение силы мышц рук.

Первая помощь

**Обездвижить и
госпитализировать!**

P.S. Можно произвести новокаиновую блокаду по Вишневскому непосредственно в очаг боли

Лечение



Проводится только консервативное лечение.

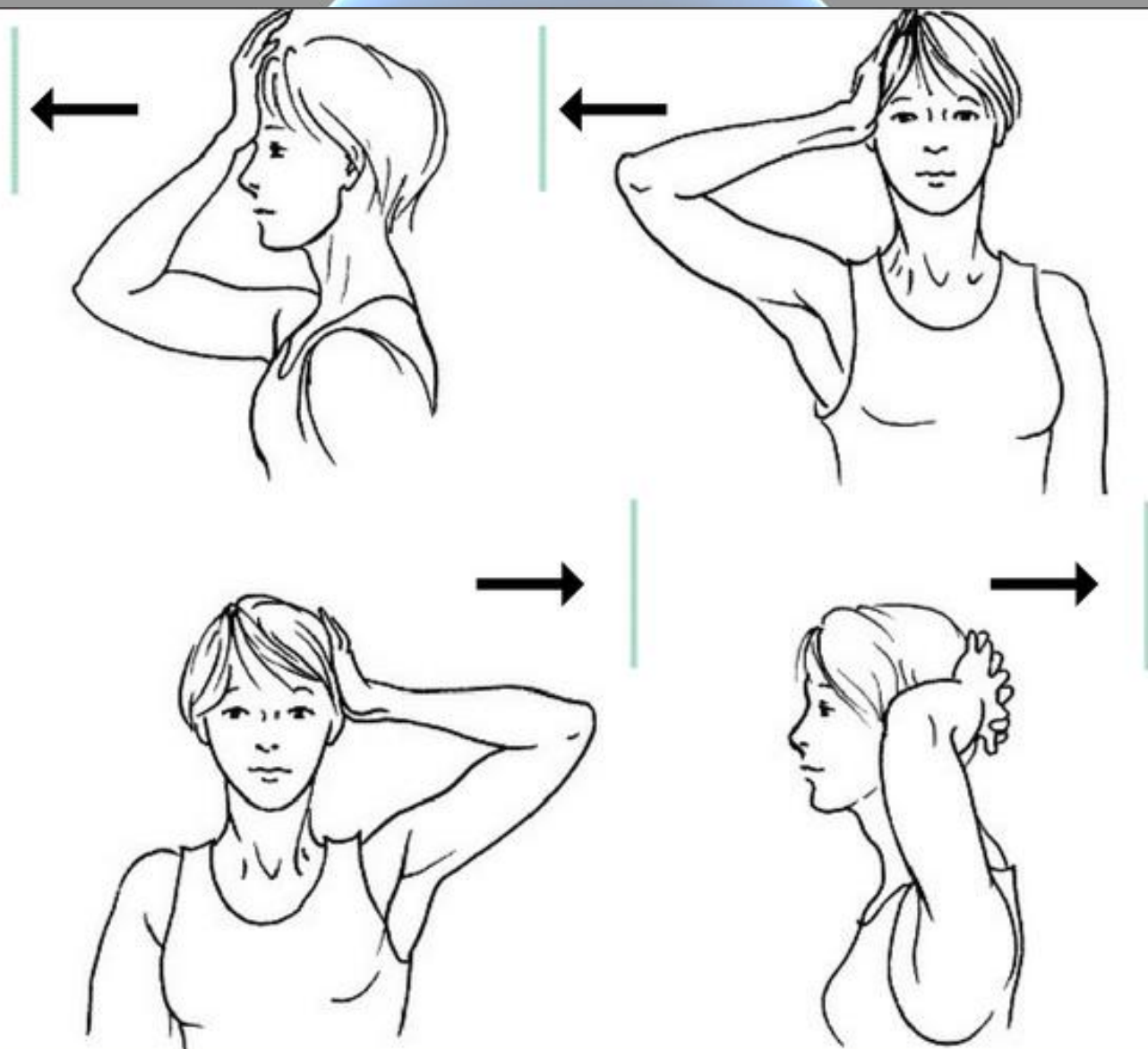
Немедикаментозное лечение

- Постельный или щадящий режим (4-6 недель);
- Воротник Шанца;
- Массаж;
- Кинезиотейпирование.

Медикаментозное лечение

- НПВС;
- Витамины группы В;
- Кальций;
- Хондропротекторы.

Реабилитация



Поясничный остеохондроз

- это изменение формы позвонков и уменьшение эластичности межпозвонковых дисков, вследствие нарушения питания клеток.



СИМПТОМЫ

- Ощущение скованности в пояснице;
- Боли в пояснице:

Люмбаго – приступообразная боль, которая возникает в ответ на резкое движение, или поднятие тяжести.

Люмбалгия – боль нарастает, и становится регулярной.

Люмбоишалгия – болезненные ощущения, холода или жара в поясничной области и нижних конечностях.

- Онемение, боль, покалывание пальцев на ногах, в стопах;
- Нарушения функций мочеиспускания.

Стадии поясничного остеохондроза

- I. Первая стадия болезни, характеризуется проявлением болей в пояснице — люмбаго, спазмом мышц, местной отечностью кожи.
- II. Вторая стадия, начинается с люмбалгии. Боли становятся регулярными и интенсивнее, чем в начальной стадии.
- III. Третья стадия характеризуется появлением межпозвоночных грыж.
- IV. Четвертая стадия. Из-за постоянных сильных болей, движение больного затруднено.

Лечение

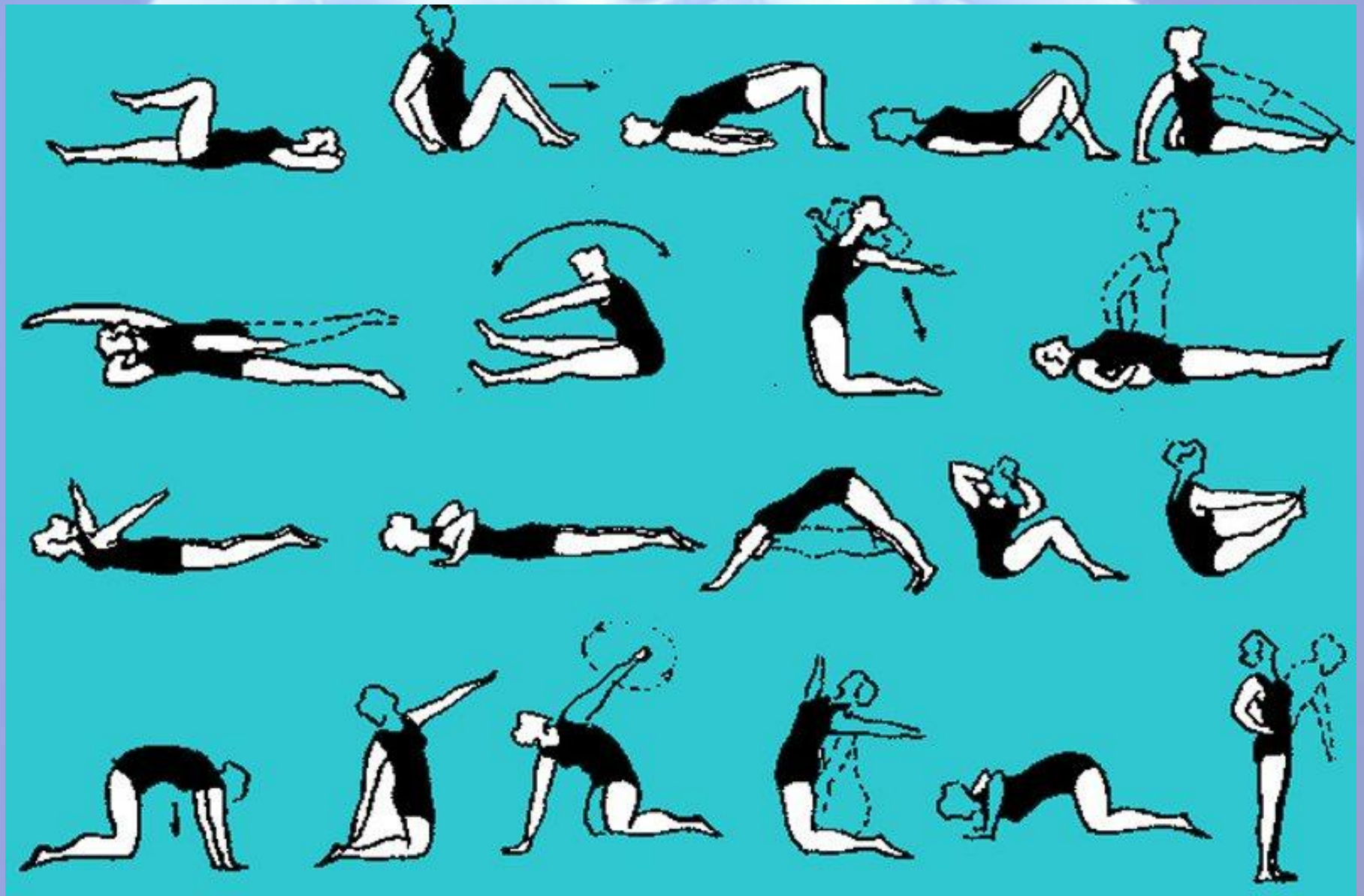
Консервативное лечение Немедикаментозное лечение

- Покой;
- Массаж;
- Мануальная терапия;
- Диета;
- Кинезиотейпирование.

Медикаментозное лечение

- НПВС;
- ГКС;
- Миорелаксанты;
- Витамины группы В.

ЛФК

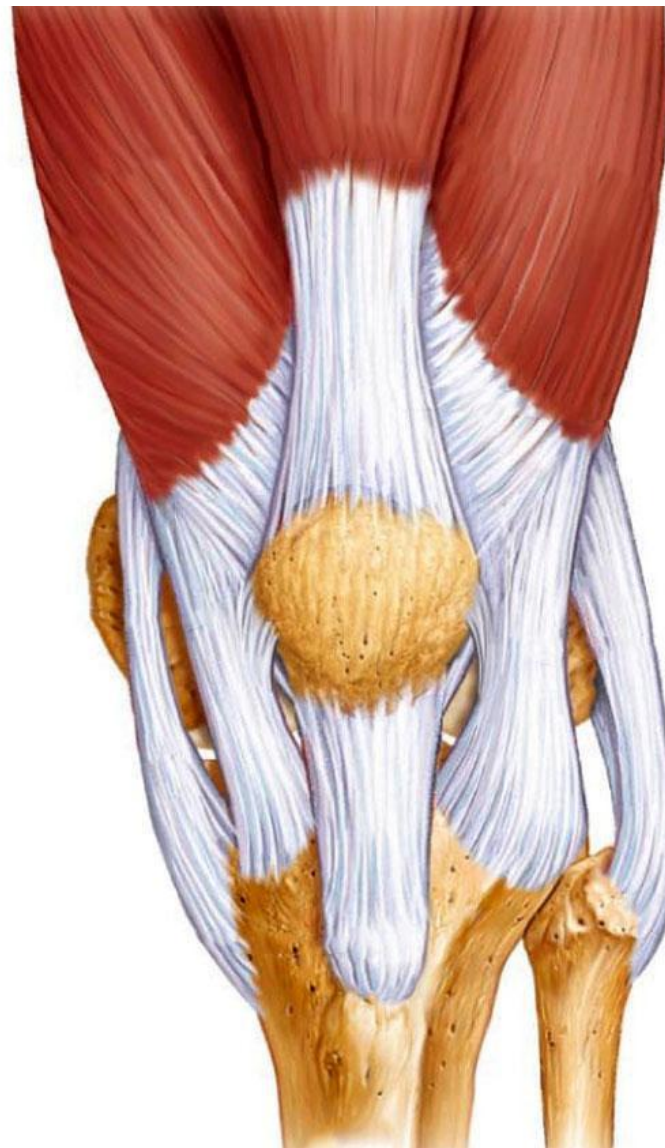
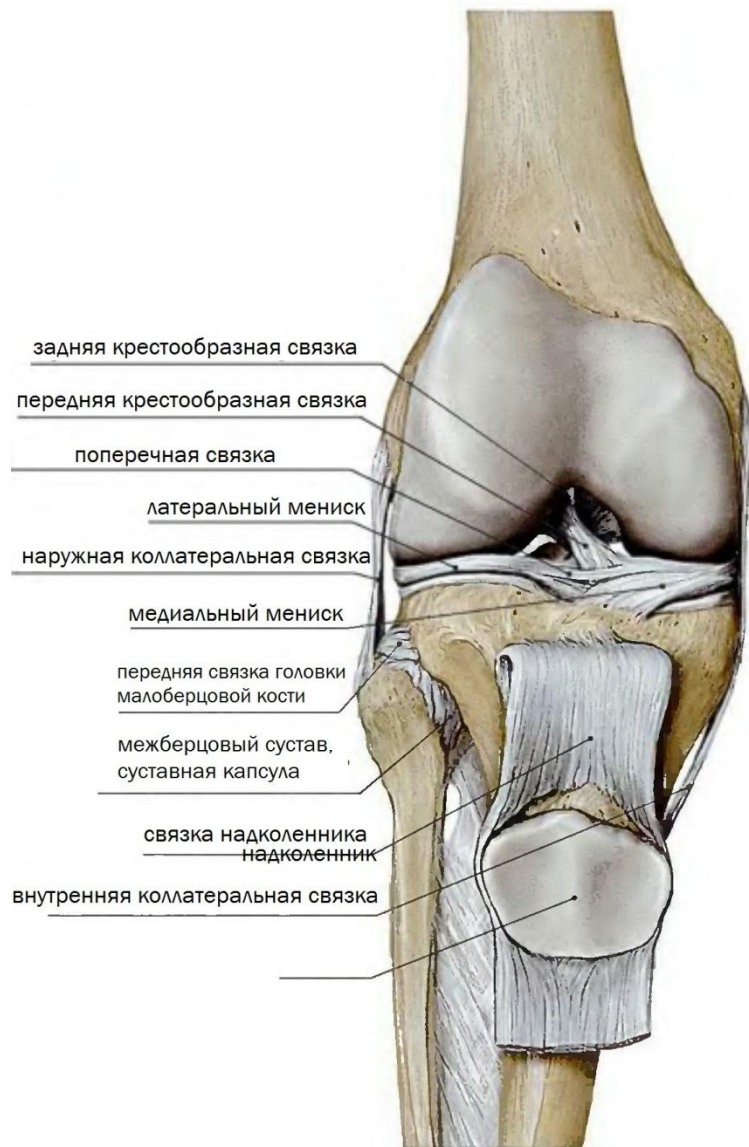


«Колено прыгуна»

- это тендинит собственной связки надколенника.

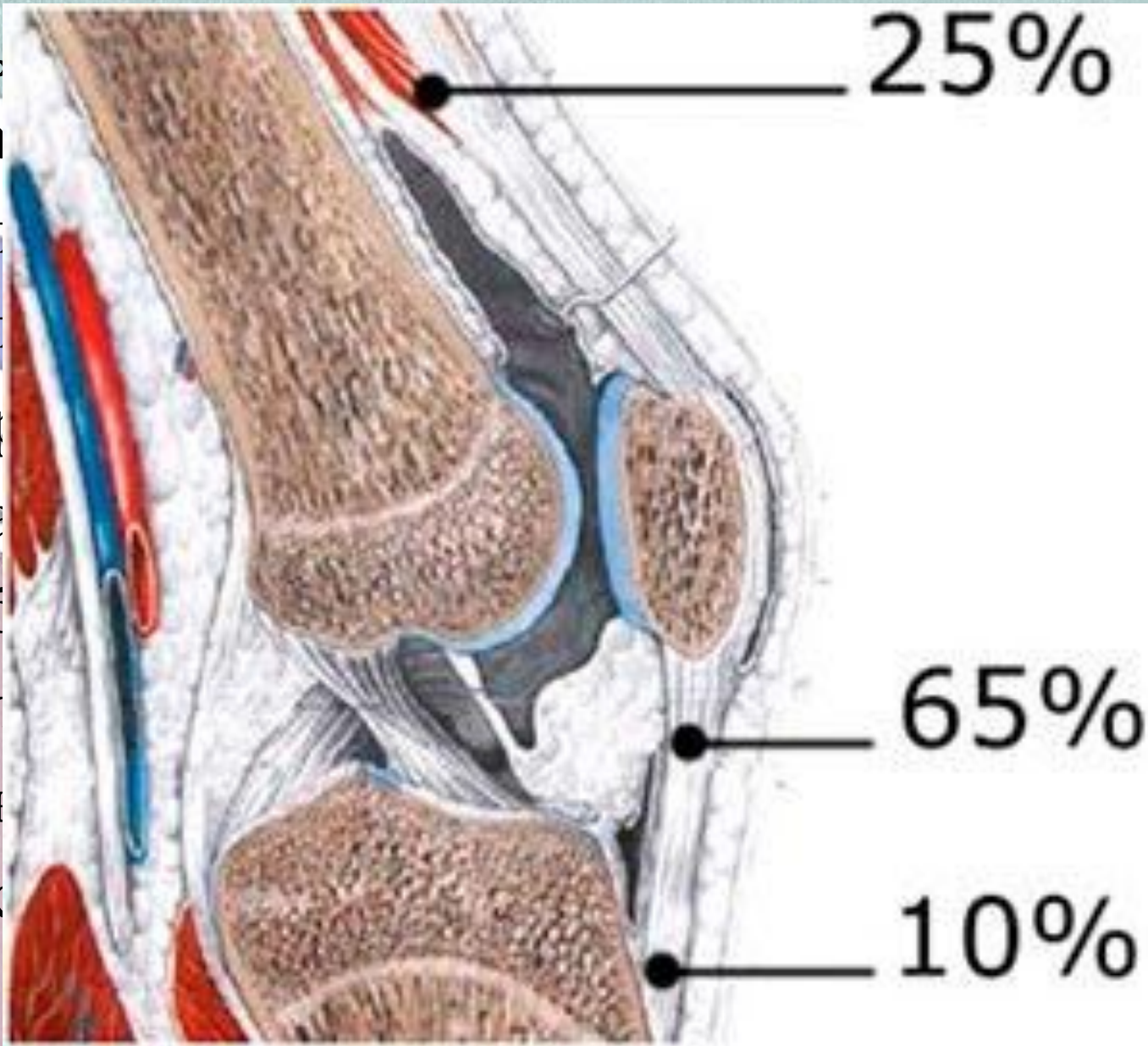


Анатомия коленного сустава



СИМПТОМЫ

- Боль
- Ирра
- Усил
- Усил
- Покр
- Огра
- Слаб
- Мес
- Пов
- Хру



ика и
лена;
;
СТИ;
ва;
ова;

Стадии

I стадия. Дискомфорт только во время повышенных физических нагрузок и во время тренировок.;

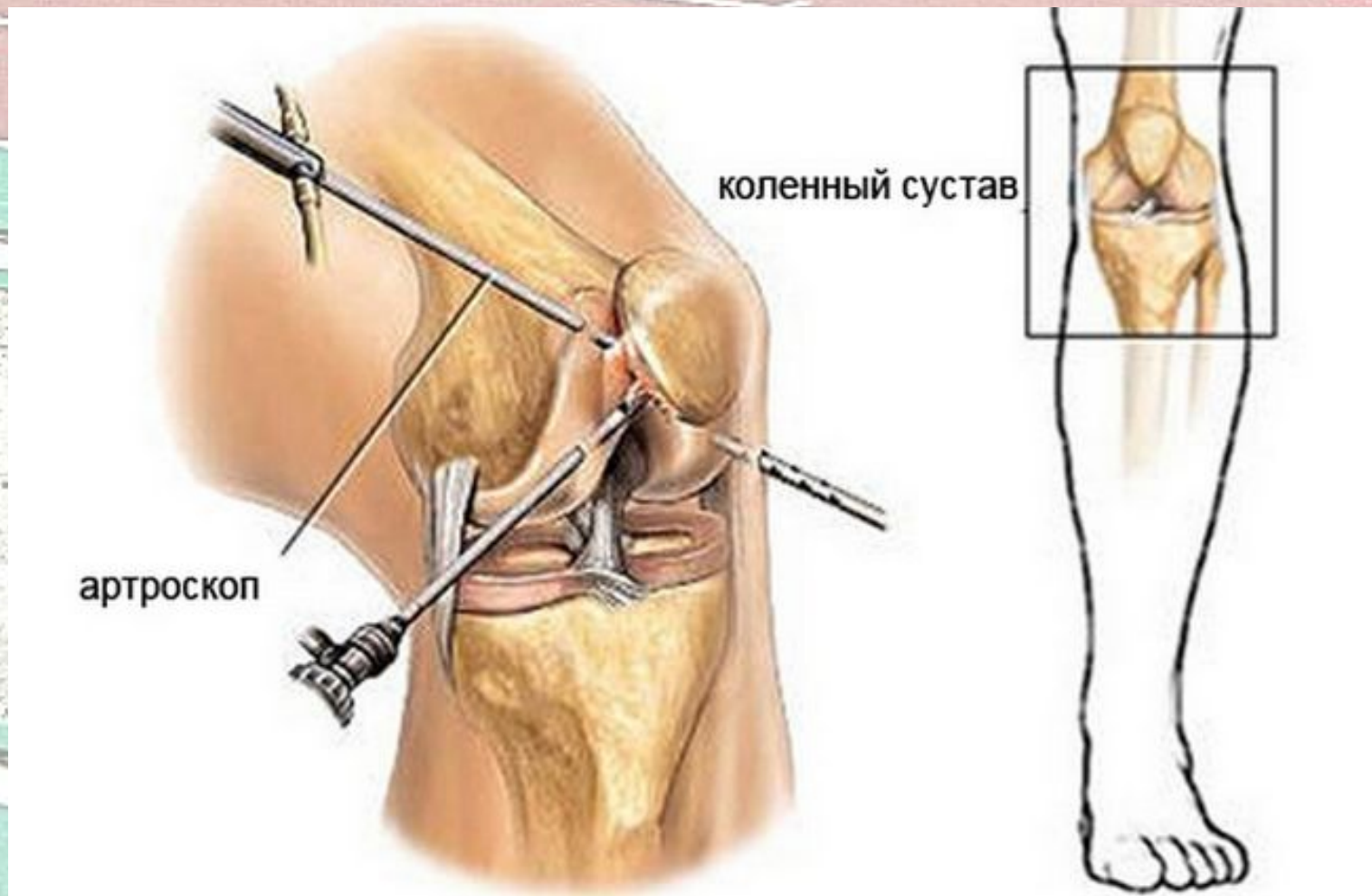
II стадия. Болезненные ощущения не только при занятиях спортом, но также в состоянии покоя;

III стадии. Признаки становятся ярко выраженными. При отсутствии своевременного лечения болезненность усиливается;

IV стадия. Воспалительный процесс распространяется на близлежащие ткани и сопровождается множественными осложнениями.

Лечение

1. Оперативное лечение – артроскопия или открытое удаление поражённых участков;



Лечение

II. Консервативное лечение

Немедикаментозное лечение

- Покой;
- Холод;
- Массаж;
- Ортез;
- Кинезиотейпирование.

Медикаментозное лечение

- НПВС;
- ГКС.

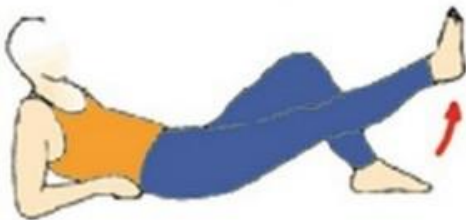
Физиотерапия

- Магнитотерапия;

Реабилитация



подъем ноги вбок



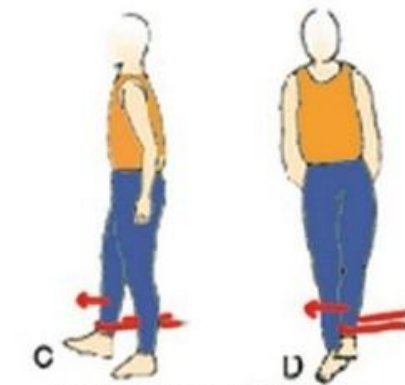
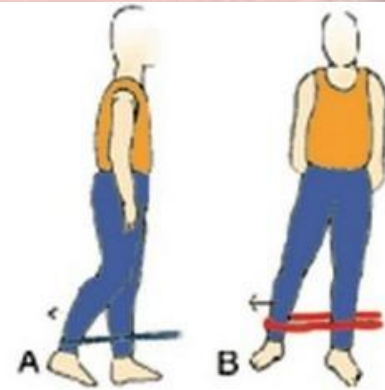
Подъем прямой ноги



сжатие мяча



степ

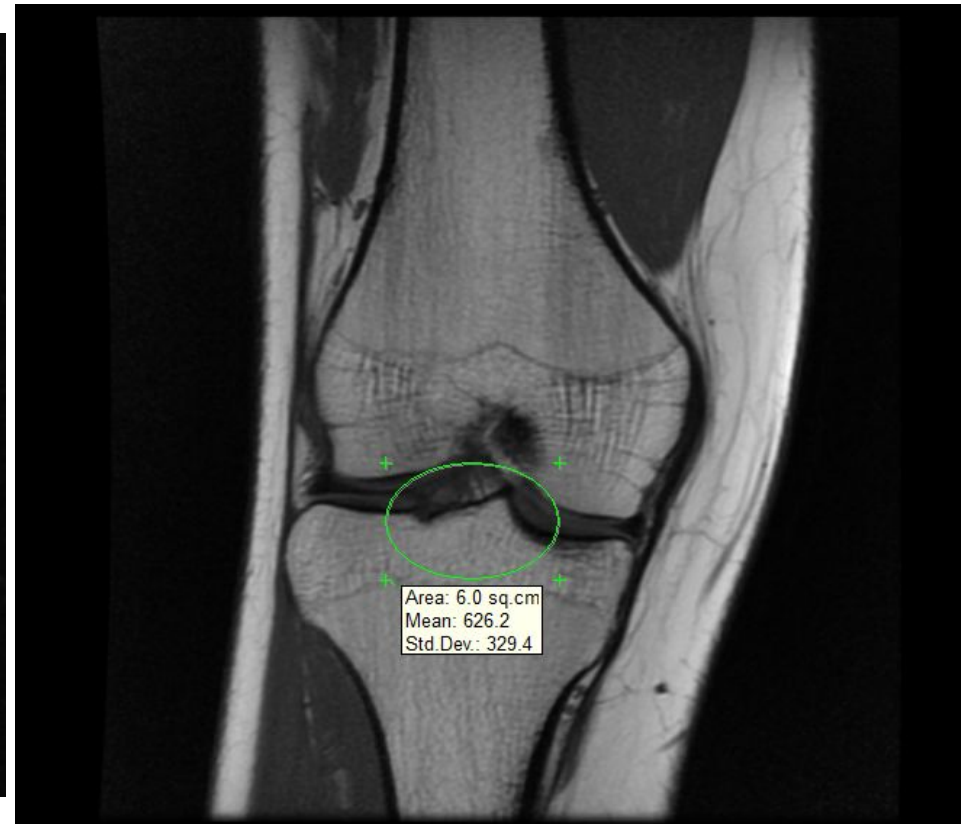
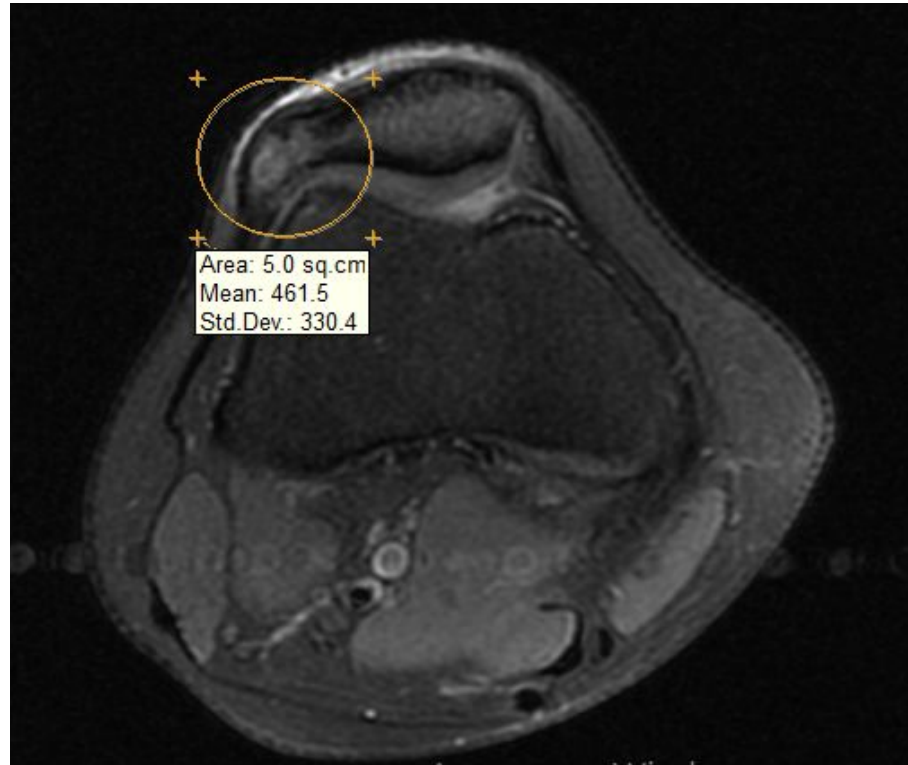


махи ногой с сопротивлением



изометрические сокращения четырехглавой мышцы

МРТ – признаки посттравматической деформации латеральных отделов надколенника

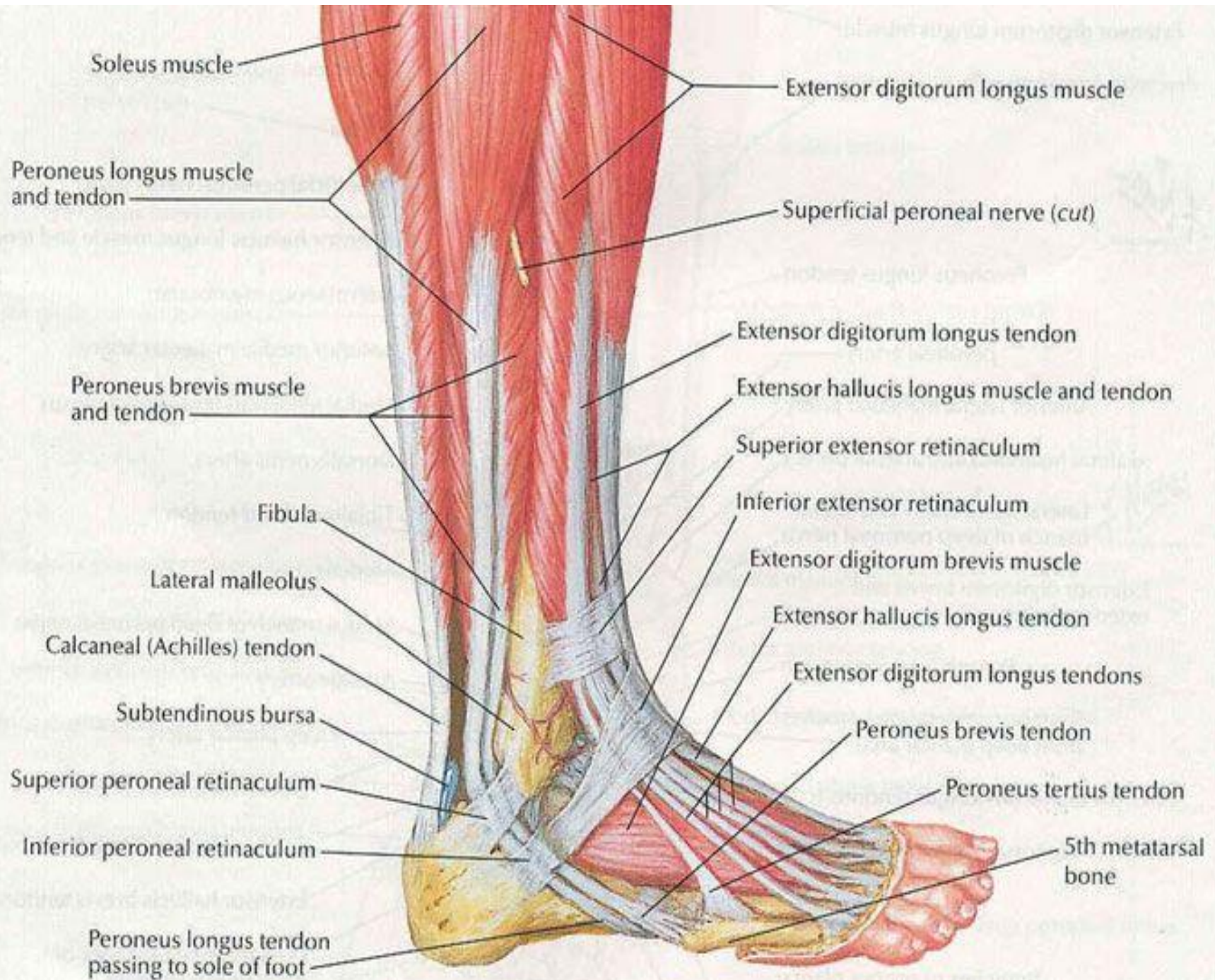


МРТ – признаки разрастания костно-фиброзной ткани

Травмы связок голеностопного сустава

- Растяжение;
- Надрыв;
- Разрыв





СИМПТОМЫ

- Боль в области повреждённых связок;
- Боль усиливается от механического воздействия на место травмы;
- Невозможность передвижения на травмированной ноге;
- Образовывается отёк и припухлость;
- Покраснение кожных покровов;
- Локальное повышение температуры;
- Подкожное кровоизлияние.

Первая помощь

- Холод;
- Покой;
- Фиксация голеностопного сустава в удобном положении.



Лечение

Немедикаментозное лечение

- Покой;
- Холод;
- Массаж;
- Бандаж;
- Кинезиотейпирование.

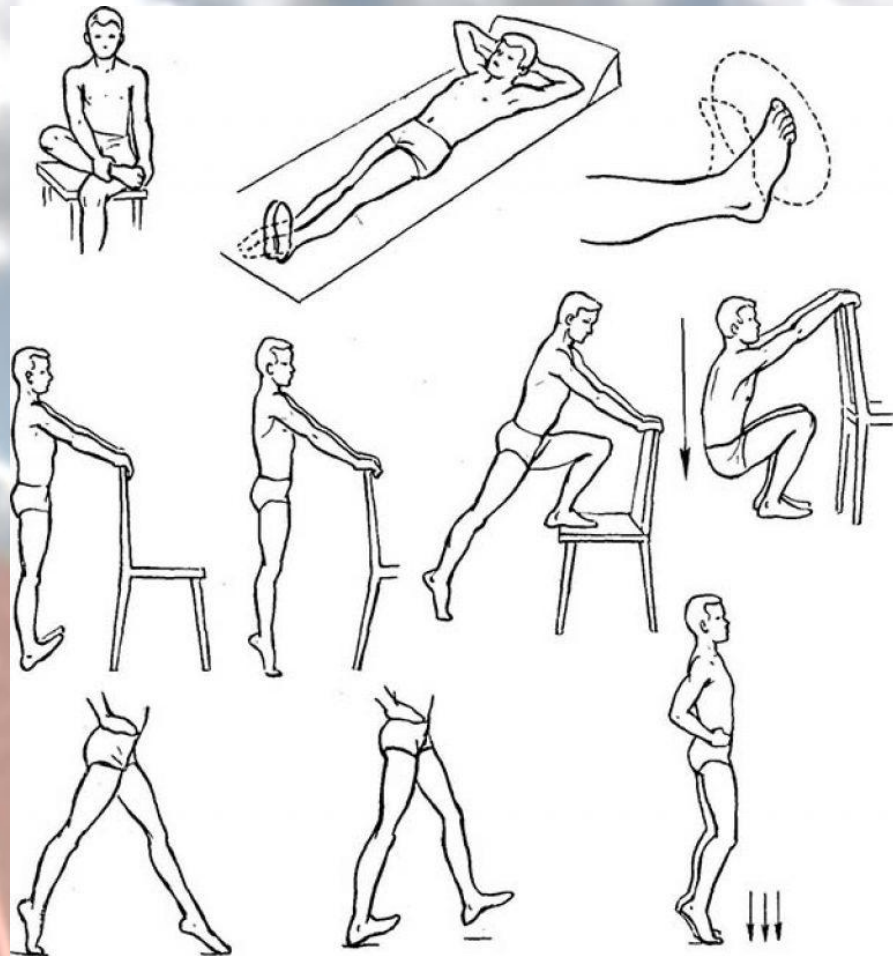
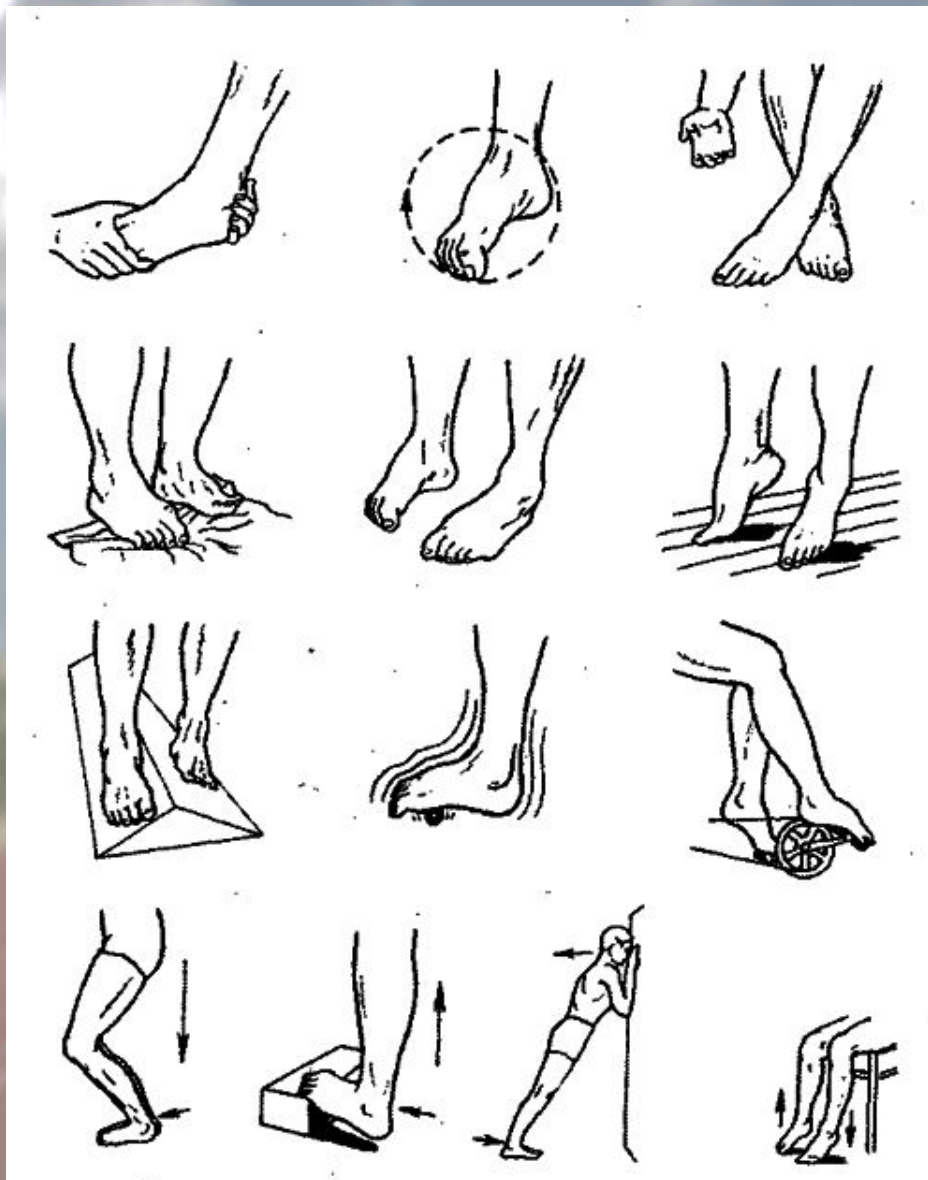
Медикаментозное лечение

- НПВС;
- ГКС;
- Разогревающие мази.

Физиотерапия

- УВЧ (с 3 дня);

Реабилитация



Спасибо за внимание!

ПСС ПАРЕНЬ...



НЕ ХОЧЕШЬ НЕМНОГО ПОБЕГАТЬ?