

СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ

Спортивный травматизм, по разным источникам, составляет 2-5% от общего травматизма (бытового, уличного, производственного и др.). Некоторые разногласия в цифрах связаны с тем, что спортивный травматизм зависит как от травматичности спорта, так и от степени занятости спортом опрошиваемых людей.

На занятиях, на которых по каким-либо причинам отсутствует тренер или преподаватель, спортивные травмы встречаются в 4 раза чаще, чем в присутствии преподавателя или тренера, что подтверждает их активную роль в профилактике спортивного травматизма.

В не зависимости от вида спорта, существует общая профилактика травматизма, т. е. правила, несоблюдение которых значительно повышает риск получить травму. Правила эти очень просты и логичны, с ними не поспоришь, но почему-то ими постоянно пренебрегают.

1. Внимательность и собранность. На тренировке необходимо думать только о ней и ни о чем другом. Следует быть сосредоточенным на своих действиях, выполнении правильной техники и не отвлекаться на посторонние разговоры и мысли.

2. Знание техники безопасности. В каждом виде спорта есть свои правила техники безопасности, с которыми вы должны ознакомиться в первую очередь. Например, в борцовском зале нельзя сидеть спиной к коврику, в тренажерном зале тяжелые веса должны подстраховываться партнером и т. д.

3. Качественный инвентарь и покрытия зала. Плохо висящий мешок может при падении поломать ноги и, между прочим, не обязательно вам... Если у тренажера перетерт тросик — такой тренажер лучше обходить стороной, а ответственному за зал — надавать как следует. Следует обратить внимание и на наличие на татами осколков стекла, трещин, надрывов, рассоединений матов.

4. Правильная форма и обувь. Длинные, не по размеру, штаны могут зацепиться за пальцы ног. Неправильная или некачественная обувь для бега может привести к болям в голеностопном суставе и колене.

5. Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках, и на ногах. Одежду (форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т. д.

6. Хорошая разминка и разогрев мышц. Плохая разминка приводит к растяжениям связочного аппарата, уменьшает подвижность и амплитуду движений.

7. Правильное выполнение техники движений и приемов. При освоении нового упражнения обязательно начинайте с изучения правильной техники выполнения движения, не торопитесь увеличивать амплитуду, скорость удара или рабочий вес штанги. Пусть ваш организм освоит новое движение, его правильную биомеханику. Именно в силу несложившегося механизма межмышечной координации при освоении новых упражнений могут происходить растяжения и разрывы мышц, связок и сухожилий.

8. Адекватный расчет своих сил и возможностей организма, а также соблюдение режима дня. Вы работали всю ночь, не выспались и пришли на тренировку — похвально! Но: тренировку следует упростить до минимума — никаких жимов штанги по 140 кг; 10-15 спаррингов тоже до добра не доведут. Также нужно знать о таком факте, как перетренированность, которая возникает из-за переоценки возможностей своего организма и чрезмерном упорстве в занятиях спортом. Сюда же относится чрезмерное упорство при растягивании, приводящее к растяжению мышц.

9. Старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе к имеющейся заработаете новую.

10. Профессионально подготовленный тренерский состав. Часто ли ваш тренер зачитывает вам технику безопасности или проверяет состояние вашей формы, состояния здоровья? Нет? Спросите его, почему. Ведь это его обязанность: следить за всеми нюансами и делать так, чтобы тренировки приносили вам только пользу и удовольствие!

11. Нарушение методики тренировок. Если вы не соблюдаете принцип последовательности и постепенности наращивания тренировочных нагрузок, то неизбежно столкнетесь с травмами. Нельзя бросаться из одной крайности в другую при планировании тренировочного процесса. Все изменения программы должны логично вытекать одно из другого. Необходимо также учитывать особенности телосложения, состояния здоровья, возрастные особенности, физическую подготовленность. Травмы возникают при внезапном увеличении частоты, продолжительности или интенсивности тренировки. Безопасным считается увеличение одного из компонентов на 5% без внесения дополнительных изменений. Если один из компонентов увеличивается более резко, то возникает необходимость временных корректировок в одном или обоих оставшихся компонентах.

После тренировки обязательно необходимо выполнить заминку. Заминка — это переходный этап от активной спортивной деятельности к состоянию покоя. Постепенное охлаждение призвано способствовать восстановлению нормального кровообращения. Растягивания, выполняемые во время заключительного этапа тренировки, способствуют развитию гибкости, а также могут предотвратить возникновение мышечной боли и усталости.

12. Врачебный контроль. Существует комплекс ограничений на упражнения и интенсивность тренировок при некоторых заболеваниях. Например, при головных болях, внутреннем черепном давлении, смещении мозга и т. п. нежелательны резкие наклоны головы, стойка на руках и акробатика и, разумеется, спарринги в контакт. Неверный подбор упражнений без учета состояния здоровья или поспешный допуск к тренировкам после перенесенных травм — верный путь к травме или ее рецидиву на более серьезном уровне. Например, подбор комплекса силовых упражнений без учета здоровья и гибкости позвоночника может спровоцировать ухудшение его состояния. Первое время необходимо уделять внимание исправлению осанки и увеличению гибкости, а затем уже включать в программу более сложные движения.

Про свои растяжения, вывихи и ушибы говорить намного увлекательней, ведь своя травма — она же личная, единственная, неповторимая и уникальная!

Грубые нарушения спортивного режима (употребление спиртного накануне тренировки) также вносят свой вклад в возникновение травм.

13. Баланс между силой и гибкостью. Регулярная тренировка гибкости позволит уменьшить тугоподвижность мышц, улучшить координацию, увеличить амплитуду движения в суставах. Тренировка силы может снизить риск небольших мышечных травм, поскольку более сильные мышцы лучше противостоят нагрузкам. Помимо укрепления мягких тканей (мышц, сухожилий, связок), тренировка силы повышает прочность костей, связок и суставов, тем самым повышая сопротивляемость механическим повреждениям.

Травмы в единоборствах вызывают столько эмоций! Оно и понятно: ведь своя рубашка ближе к телу, не то, что какие-то

глобальные проблемы мирового или отечественного масштаба. Только начал входить в форму — и вот те раз!

И как долго буду я залечивать эти травмы? Если бы не они, то сколько всего я мог бы сделать! На душе и так нехорошо, а тут еще и инструктор поучает: мол, ребята, осторожнее надо быть. Ладно, что противника не жалеете, себя-то пожалейте!

В одной статье про все травмы не напишешь, маловато будет и одного номера, а превращать журнал боевых искусств в медицинский не хотелось бы.

Итак, что же представляет собой наше тело? Это необходимо знать для того, чтобы понять, какая же из его частей может пострадать в зале. К медикам большая просьба: не будьте очень строги к моим выкладкам, ведь статья пишется не для врачей, а для тех, кому эти самые эскулапы, в силу каких-то причин, помочь не могут...

Тело состоит из:

1. Костей, при работе которых мы занимаем в пространстве то или иное положение, а не осыпаемся вниз, словно мешок с внутренними органами.

2. Мышц и сухожилий.

3. Внутренних органов.

По идее, травму можно получить в любом месте, но с разной степенью вероятности и разными последствиями. Кости повредить сложно. Перелом кости на тренировке — это явление уникальное, хотя и случается! Мышечные травмы, наоборот, нередки: удар в бедро, стоyle любимый в тайском боксе, да и попадание по руке вызывают неприятные ощущения с не слишком опасными последствиями. Мышцы эластичны и легко восстанавливаются уже через один-два дня. Можно, конечно, ударом разорвать мышечную ткань, но рассказать о таком легко, а вот сделать.... Вероятность этого примерно такая же, как сломать противнику бедренную кость. Случаются также тяжелые повреждения внутренних органов, к примеру, отбитые почки или сотрясения мозга (вплоть до полного исчезновения последнего). Впрочем, если уж на долю вашего партнера (очень надеюсь, что не на вашу) пришлось подобное травму, срочно транспортируйте пострадавшего в травмпункт, так как в спортзале максимум того, что вы сможете, — это оказание первой помощи, а без серьезного вмешательства врачей все равно не обойтись.

Остаются сухожилия, которые я намеренно оставил на «закуску». Сухожилиями мышцы крепятся к суставам и именно в этих местах и концентрируется большинство серьезных травм, с которыми можно справиться самостоятельно. По сравнению с сухожилиями, кости крепче, а мышцы — эластичнее.

Спектр растяжений высок: начиная от суставов пальцев ног и заканчивая сухожилиями, на которых крепится челюсть. Можно с полной уверенностью утверждать, что сухожилия — это наиболее слабое звено физической структуры человека, занимающегося спортом. Заметьте, вся система болевых заломов ориентирована именно на суставы, где и концентрируется сухожилия, а придумать залом на кость никому еще не пришло в голову. Сухожилия повреждаются при наличии двух условий: крайнее положение сустава и приложенная в нужный момент динамическая нагрузка. Если вы не доведете сустав до крайнего положения, оставив зазор, травмы не будет. При медленном приложении силы вероятность повреждения падает во много раз. Сухожилия имеют свою долю эластичности и при медленной нагрузке начинают потихоньку растягиваться.

Не обольщайтесь тем, что вы не очень чувствуете травму в пылу схватки. Закончится бой, спадет напряжение, и вы ее ощутите, да еще и как!

Кроме многочисленных и разнообразных растяжений, случаются травмы с меньшими последствиями, но не менее неприятные в момент получения. К примеру: ушибы, нокдауны, разбитые носы и другие последствия от пропущенных ударов. Методы работы с ушибами почти не отличаются от работы с растяжениями.

Что же делать при повреждениях мышц, сухожилий и т. п.?

В первые часы необходимо наложить давящую повязку, при необходимости обработать рану местными анестетиками, приложить холод. Для уменьшения боли необходимо использовать мази с нестероидными противовоспалительными средствами.

Для уменьшения воспалительного отека можно использовать средства, нормализующие проницаемость венозных сосудов.

Хорошей противовоспалительной активностью обладают препараты природного происхождения — мази на основе яда змей и пчел, уменьшающие боль и отек в области травмы.

В 1-7 сутки после ушиба, разрыва связок, растяжения, вывиха продолжают местное применение нестероидных противовоспалительных препаратов, при необходимости — прием их в таблетках.

Для лучшего рассасывания синяков, ушибов применяют мази с гепарином, который регулирует свертываемость крови, улучшает местное кровообращение, что способствует уменьшению отека.

Спустя 5-7 дней после травмы, в восстановительном периоде, присоединяют препараты разогревающего действия, которые, обладая раздражающим эффектом на кожу, способствуют расширению сосудов, появлению ощущения тепла, усиления обмена веществ в очаге воспаления.

Обычно рекомендуют сочетанное применение нескольких препаратов с целью усиления лечебного эффекта. Следует помнить, что сочетать можно только лекарственные формы с идентичными основами: крем + крем, мазь + мазь, гель + гель.

Если травма сопровождается повреждением кожи, то в течение первых часов после ее получения необходимо принять меры по предотвращению инфицирования, обработав ее перекисью водорода, слабым раствором перманганата калия (марганцовкой), раствором фурациллина, зеленкой или другими подручными антисептиками. В дальнейшем для обработки раны применяют мази с противомикробным действием.

Так, можно и нужно использовать мазь ВУНДЭХИЛ, которая обладает обезболивающим действием и активным противомикробным эффектом, а также противовоспалительным действием.

Мазь ВУНДЭХИЛ имеет в своем составе только натуральные компоненты: настойку софоры японской, настойку лапчатки, настойку тысячелистника, настойку прополиса, карофилен, рафинированное подсолнечное масло, пчелиный воск, свиной жир, ланолин безводный.

Именно такой уникальный состав обеспечивает эффективное действие мази. Препарат используется при лечении ран различного происхождения: вялозаживающих ран (в том числе послеоперационных), поражений кожи, вызванных облучением, травматических повреждений мягких тканей, варикозных и диабетических язв, гематом.

ВУНДЭХИЛ обеспечивает высокоэффективное противовоспалительное, бактерицидное, антиаллергическое и заживляющее действие на пораженные ткани и слизистые оболочки, быстро снимает боль, отечность, интенсивно удаляет гнойные образования, способствует быстрому заживлению тканей.

Благодаря тому, что мазь изготовлена на липофильной основе, она препятствует присыханию повязки в местах повреждения тканей.

Подготовил Сергей Семененко

ВУНДЭХИЛ — УБОЙНАЯ СИЛА ПРОТИВ РАЗЛИЧНЫХ ПОВРЕЖДЕНИЙ КОЖИ!

Перед использованием препарата внимательно прочитайте инструкцию и проконсультируйтесь с врачом. Лиц. Государственной службы лекарственных средств и изделий медицинского назначения МЗУ АБ №221479 от 24.11.2006г.



UA/7236/01/01

