

2

Имейте в виду, что:

- Для здорового человека не существует неподходящих видов спорта. Неправильными могут быть цели и методы их достижения, в т. ч. допинг.
- Достигнутая в молодости спортивная форма, не действует в более позднем возрасте.
- Для консультации всегда можно обратиться к семейному врачу, врачу-специалисту или спортивному врачу.

3

Носите одежду с учетом погоды и особенностей тела, обувь, соответствующую поверхности тренировок и виду спорта, защитные и страховочные средства.

- Например, обувь для бега необходимо менять через каждые 500 км.

4

Тренировки должны быть регулярными, разносторонними, с постепенным повышением нагрузки. Занимайтесь различными видами спорта:

- Развивайте аэробную выносливость, силу, ловкость, равновесие, стабилизирующие корпус мышцы.
- Выполняйте специфические для вида спорта разогревающие упражнения, а после тренировки – упражнения на расслабление и растяжение.
- Постоянно совершенствуйте технику упражнений.
- Повышайте нагрузку не более чем на 10% в неделю.
- Выбирайте посильные спортивные снаряды и соответствующих вашим способностям партнеров по тренировкам.
- Не допускайте концентрации тренировочной нагрузки на короткие периоды, например выходные дни.
- Не участвуйте в соревнованиях, если чувствуете себя больным, неотдохнувшим или недостаточно подготовленным.

5

Прислушивайтесь к советам компетентных тренеров!

6

Соблюдайте правила вида спорта и принципы честной игры.

7

Повышайте свою осведомленность о рисках, травмах, их профилактике и первой помощи.

8

Поддерживайте достаточный запас воды в организме.

9

Не тренируйтесь, если у вас повышенная температура.

10

Давайте телу достаточный отдых.

## ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПОМОЩИ И СОВЕТА

При травмах и повреждениях от перегрузок стоит записаться на прием к ортопеду, который при необходимости направит к физиотерапевту.

### SPORDIMEDITSIINI SA

Тонди 88 (здание частной школы Аудентес, 3 этаж),  
Таллинн

Тел.: 699 6515 и 699 6545

Э-почта: [admin@sportmed.ee](mailto:admin@sportmed.ee)

[www.sportmed.ee](http://www.sportmed.ee)

Spordimeditsiini SA – партнер инновационного кластера оздоровительного движения SportEST и эксперт данной сферы. Кластер SportEST объединяет учреждения, предлагающие основные и опорные услуги в сфере движения.



Подробнее о кластере и оздоровительном спорте можно прочитать на сайте [www.sportest.eu](http://www.sportest.eu)



Euroopa Liit  
Euroopa  
Regionaalarengu Fond



Eesti  
tervikliku heaks

Estonia.eu  
Positively surprising



Материал составили доктор Михкель Мардна и доктор Лезна Аннус.

# СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ



## ОСТРЫЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ И ТРАВМЫ

Острого повреждения часто бывает трудно избежать – травму можно получить при падении, столкновении с другим спортсменом или спортивным снарядом, в результате неверного движения, прыжка или толчка.

**Наиболее часто встречающиеся острые спортивные травмы это:**

- разрыв задней группы мышц бедра («хамстринг»)
- перелом ключицы
- разрыв связок плечевого сустава
- разрыв передней крестообразной связки (ПКС) коленного сустава
- разрыв пяточного сухожилия
- растяжения, вывихи голеностопного сустава, перелом наружной лодыжки
- перелом позвонка

Острое повреждение может сопровождаться сильной болью, отеком, кровотечением. Возможна травма, когда конечность обездвижена и на нее нельзя опираться.

## ТРАВМЫ ОТ ПЕРЕГРУЗОК

Главным симптомом травмы от перегрузки является боль. Вызывающие боль изменения возникают от повторных чрезмерных нагрузок или неизлеченных прошлых травм. Таким образом, травмы от перегрузок обычно можно предупредить.

Травмы от перегрузок часто связаны с конкретным видом спорта.

**Наиболее часто встречающиеся травмы от перегрузок и травмируемые области:**

- синдром перегрузки хряща надколенника
- боль в нижней части спины
- боль в пяточном сухожилии (тендиноз)
- боль в передней части голени (передний большеберцовый синдром)
- боль в стопе (плантарный фасциит)
- усталостные, или стрессовые переломы в различных областях
- боль в ягодичной мышце (хамстринг-синдром)
- «колено бегуна»
- «колено прыгуна»
- «локоть теннисиста»
- «локоть игрока в гольф»

## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОСТРОМ ПОВРЕЖДЕНИИ?

- 1** Если состояние пострадавшего опасно для жизни, то приступите к оказанию первой помощи и вызовите скорую помощь (позвонить 112).
- 2** Если имеется подозрение на перелом позвоночника или конечности, вызовите скорую помощь (позвонить 112).
- 3** Если в поврежденной области боль возникает в состоянии покоя, при движении конечностью или опоре на конечность и имеется явный отек, то применяйте приемы первой помощи при спортивных травмах (англ. сокращение **PRICE**).  
**P Protection, или защита:** быстро зафиксируйте поврежденную область, чтобы не допустить обострения травмы.  
**R Rest, или отдых:** не совершайте вызывающие боль действия и обеспечьте покой!  
**I Ice, или лед:** накладывайте на поврежденную область мешочек со льдом на 15-20 минут 6-8 раз в день в течение 1-3 дней. Во избежание отморожения между кожей и мешочком со льдом поместите сухую ткань.  
**C Compression, или давление:** для приостановления развития отека перевяжите поврежденную область эластичным бинтом или наденьте эластичный ортез. Следите, чтобы давление не было слишком сильным!  
**E Elevation, или подъем кверху:** поднимите кверху поврежденную конечность.  
**Для первой помощи при остром повреждении нельзя применять водочный компресс или согревающую мазь!**
- 4** Обратитесь в отделение экстренной медицины.
- 5** Свяжитесь со своим семейным врачом, который проконсультирует относительно дальнейшего (восстановительного) лечения.

**Имейте в виду, что организм работает как единое целое. Игнорирование баланса между нагрузкой и отдыхом – это главная ошибка, вызывающая повреждения от нагрузок и острые спортивные травмы.**



## ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТРАВМЕ ОТ ПЕРЕГРУЗКИ?

Если боль появляется во время или после тренировки (даже если можно тренироваться с полной нагрузкой), следует на 1-2 недели изменить тренировки, снизив нагрузку на болезненную область:

- Снизить интенсивность и продолжительность тренировок, количество повторений и тяжести
- Скорректировать технику выполнения упражнений
- Больше делать согревающих упражнений
- Сменить обувь и поверхность, на которой проводится тренировка
- После тренировки охладить болезненную область
- Увеличить время сна

**Обычные тренировки нельзя продолжать при приеме болеутоляющих средств!**

При сохранении жалоб обратитесь к семейному врачу или ортопеду, специализирующемуся на спортивных травмах. Врач поставит диагноз и составит план лечения, даст рекомендации относительно тренировок и выбора нужного ортеза. Часто бывает необходима и помощь физиотерапевта.

Перед тем как вновь приступить к тренировкам с максимальной нагрузкой, нужно полностью вылечить травму. Лечение ставшего хроническим повреждения может быть длительным.

## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ

- 1** Тренируйтесь согласно своим способностям. Поставьте себе реальные цели, учитывая свои:
  - возраст
  - состояние здоровья (хронические болезни, прежние травмы)
  - анатомические особенности (вес, особенности опорного аппарата, эластичность мышц и т. д.)
  - способности, навыки и прежнюю спортивную деятельность