

Травмы при занятиях Физической культурой



ВИДЫ ТРАВМ

Виды травм

Открытые — повреждаются покровы организма

Закрытые — кожа и слизистые оболочки остаются целыми

Ушиб мягких тканей — представляют собой повреждение мягких тканей, которые развиваются при резком сжатии тканей между двумя твердыми поверхностями.

Растяжения — это ограниченное повреждение связочного аппарата сустава, при котором под воздействием внешней силы, происходит чрезмерное растяжение связок сустава, при этом, обычно, часть волокон связок разрывается.

Вывих

Разрыв связок

Перелом кости

Электротравма

Черепно-мозговая травма

Спинально-мозговая травма

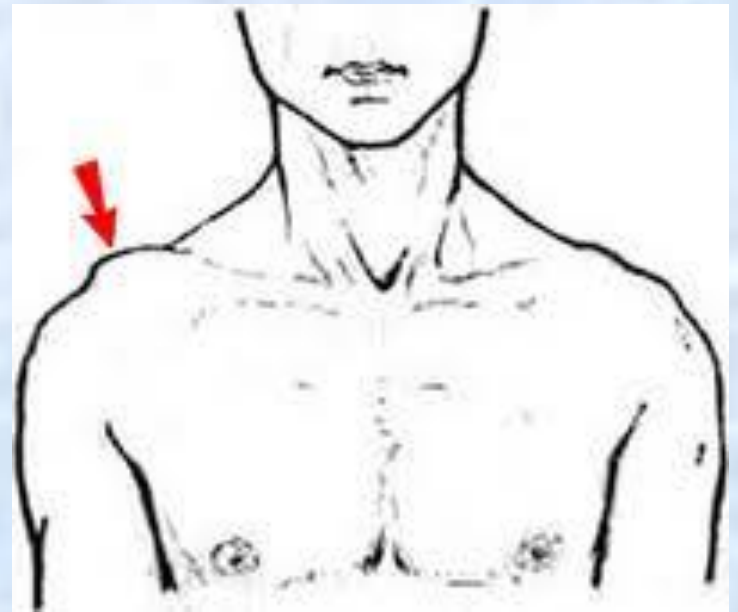
ВЫВИХ

Вывих — нарушение [конгруэнтности](#) — нарушение конгруэнтности суставных поверхностей костей, как с нарушением целостности суставной капсулы, так и без нарушения, под действием механических сил ([травма](#) —

Постепенный смещение нарушение конгруэнтности суставных поверхностей костей, как с нарушением целостности суставной капсулы, так и без нарушения, под действием механических сил. Вывих может быть полным (полное расхождение суставных концов) и неполным — [сип](#) (травма) либо деструктивных процессов в суставе ([артрозы](#) — [подвывих](#) (суставные поверхности остаются в частичном соприкосновении). нарушение конгруэнтности суставных поверхностей костей, как с нарушением целостности суставной капсулы, так и без нарушения, под действием механических сил (травма) либо деструктивных процессов в суставе (артрозы, [артриты](#)).^[1]

Первая помощь Фиксация поврежденной конечности косынкой, шиной и т. п. ([иммобилизация](#)). Холод на область поражения. Небольшие вывихи могут быть вправлены самостоятельно, если есть уверенность в отсутствии повреждения костей. Вправление осуществляется обратным механизмом травмы. Вправление суставных концов производится только врачом во избежание дополнительной травматизации тканей сразу же после установления диагноза с последующей иммобилизацией; в дальнейшем — функциональное лечение ([гимнастика](#)). Фиксация поврежденной конечности косынкой, шиной и т. п. (иммобилизация). Холод на область поражения. Небольшие вывихи могут быть вправлены самостоятельно, если есть уверенность в отсутствии повреждения костей. Вправление осуществляется обратным механизмом травмы. Вправление суставных концов

ВЫВИХ



РАСТЯЖЕНИЕ



Рис. 1. Разрыв таранно-малоберцовой связки.

Таранная кость

Малоберцовая кость

Разрыв таранно-малоберцовой связки

Таранная кость



Разрыв таранно-малоберцовой связки

Ушиб

Ушиб ([лат.](#) *contusio*) — закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани ([кожа](#)) — закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани (кожа, подкожная клетчатка, [мышцы](#)) — закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани (кожа, подкожная клетчатка, мышцы и [надкостница](#)) — закрытое повреждение тканей и органов без существенного нарушения их структуры. Чаще повреждаются поверхностно расположенные ткани (кожа, подкожная клетчатка, мышцы и надкостница). Особенно страдают при сильном ударе мягкие ткани, придавливаемые в момент [травмы](#) к костям.

Как правило, при ушибе пострадавшие испытывают боль. Первая помощь при ушибе заключается в том, чтобы остановить кровотечение, продолжающееся в глубине тканей, и предотвратить распространение крови по соседним тканям в результате их сдавливания. При ушибе надо наложить что-то холодное, через ткань.

Поднятая сетка на ушибленном месте — признак кровоизлияния. Кровоизлияние сопровождается кровоизлиянием, которое проявляется в виде багрового пятна, которое со временем становится желтым.

Спустя 20 часов. Применяйте удар тупым предметом или при падении.

местно-раздражающие средства непосредственно после травмы нельзя, это вызовет ещё больший отёк повреждённых тканей.



Последствия ушибов

В результате ушиба голени в области передневнутренней её поверхности, где кожа и подкожная клетчатка прилежат к кости, возможно омертвение кожи и её последующее отторжение.

При ударах по мало защищённым мягкими тканями костям наступают не только очень болезненные ушибы надкостницы с её отслоением, но и повреждения костей (трещины и переломы).

Удар в косом по отношению к поверхности кожи направлении может вызвать её отслойку вместе с подкожной клетчаткой.

При ушибе мягких тканей в месте повреждения нарастает кровоизлияние и образуется более или менее выраженная припухлость. Кровь постепенно пропитывает ткани, может скапливаться ([гемартроз](#)).

При ушибе сустава (например, коленного) через несколько часов после травмы его объём увеличивается, нарушается функция, усиливается боль (особенно при движениях). Нога в этом случае слегка согнута, её разгибание резко болезненно.

При ушибе головы может отмечаться лишь незначительная припухлость («шишка»), которая не причиняет много хлопот. Однако, если травма сопровождалась потерей сознания, слабостью, тошнотой, рвотой и т. п., то скорее всего, произошло [сотрясение](#). При ушибе головы может отмечаться лишь незначительная припухлость («шишка»), которая не причиняет много хлопот. Однако, если травма сопровождалась потерей сознания, слабостью, тошнотой, рвотой и т. п., то скорее всего, произошло сотрясение или даже [ушиб головного мозга](#).

При ушибе шеи, кроме повреждения мягких тканей, может вторично нарушаться кровоток в проходящих здесь сосудах, что нарушает кровоснабжение головного мозга.

При ушибе спины (позвоночника) может нарушаться кровообращение спинного мозга (отмечается снижение чувствительности в конечностях, нарушение функции мышц и т. п.).

При ушибе грудной клетки могут отмечаться только местные изменения в поверхностных мягких тканях, но при сильном ударе, например в результате падения, может нарушаться дыхание, при ударах в область сердца возможна его



[L 5]

КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЫ
Сделайте тренировку максимально безопасной

Большинство спортивных травм происходят во время игры в футбол или баскетбол, катания на велосипеде или занятиях бегом. Как их избежать?

Даже если на улице тепло, необходимо разогреться перед началом занятий

До начала тренировки хорошо разогрейтесь и потяните мышцы. Потратьте 10-15 минут и подготовьте тело к физическим упражнениям. Начинайте с небольшой нагрузки, постепенно увеличивая ее. Например, сначала - быстрая ходьба, а затем бег. Вы должны разогреть все группы мышц, используемые при беге.

Во время разминки мышцы и суставы становятся более гибкими, пульс учащается, благодаря чему сердце посылает больше крови и кислорода мышцам. Если вы слегка вспотели, это признак готовности к тренировке.

Разминка уменьшает риск получения травмы и повышает эффективность занятий. Не забудьте расслабиться и остыть после тренировки.



**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!!!**