

# 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](#) 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](#))<sup>[1]</sup>

## По степени смещения

Вывих может быть полным (полное расхождение суставных концов) и неполными — подвывих (суставные поверхности остаются в частичном соприкосновении).

Вывихнутой считается дистальная (дальняя от туловища) часть конечности.

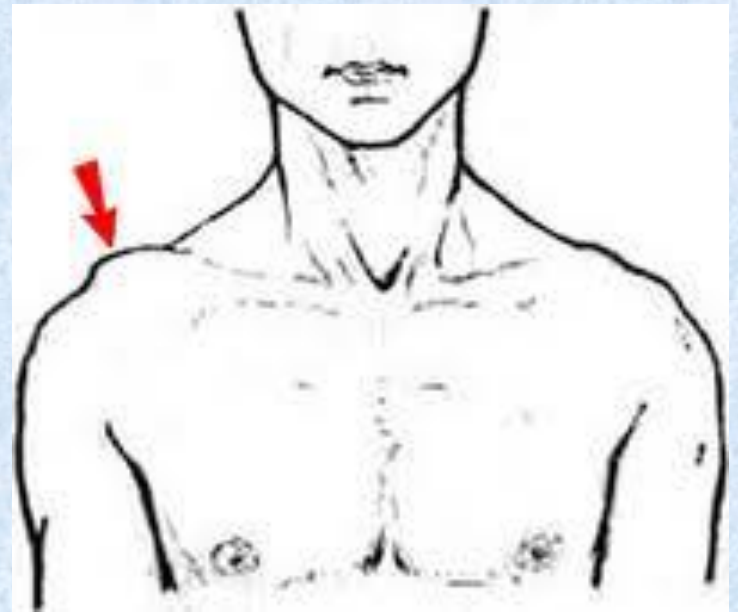
## Первая помощь

Фиксация повреждённой 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 механизму 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](#), [массаж](#) и т. д.). При застарелых вывихах (3 недели после повреждения) — хирургическая операция. При патологических вывихах — лечение заболевания, приведшего к вывиху. Для восстановления функции иногда необходима хирургическая операция.

# ВЫВИХ





# РАСТЯЖЕНИЕ

Растяжение и разрыв [суставных связок](#) возникают при резких движениях в суставе, превышающих его нормальную амплитуду и не совпадающих с его нормальным направлением. Чаще всего повреждается [голеностопный сустав](#), реже коленный. Для разрыва связок характерны постоянная боль, [кровоизлияние](#) в месте травмы, резкое ограничение функции сустава и болезненность при [пальпации](#). При растяжении и разрыве связок конечность, в отличие от переломов, не деформируется.

В первые минуты после травмы наложите лед на поврежденный сустав, затем зафиксируйте сустав [эластичным бинтом](#), но не заматывайте слишком туго, чтобы не нарушить [кровообращение](#). [Голеностопный сустав](#) при этом сгибают под углом 90°. На голеностопный сустав повязку накладывают следующим образом: делают тур вокруг нижней части голени, затем косой виток от внутренней лодыжки к подушечке мизинца стопы, виток вокруг стопы на уровне подушечек пальцев, затем косой виток от подушечки большого пальца к наружной лодыжке, опять проводят бинт вокруг голени и снова повторяют витки вокруг стопы сверху предыдущих.



# Ушиб

**Ушиб** (лат. *contusio*) — 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 более или менее интенсивные боли. Продолжающееся в глубине тканей кровотечение нередко приводит к дополнительной травме соседних тканей в результате их сдавливания, что сопровождается постепенным усилением боли и нарушением функции. Кровоизлияние в месте ушиба обычно проявляется кровоподтеком — сине-багровым пятном, окраска которого постепенно изменяется на зеленоватую и жёлтую.

Обычно возникает в результате удара тупым предметом.

**Первая помощь при ушибе**  
При ушибе надо наложить что-то холодное, через ткань. Йодная сетка на ушибленное место накладывается только спустя 24 часа. Применять 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](#) 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 остановка.

Ушиб живота иногда сопровождается повреждением внутренних органов (например, разрыв печени, селезёнки, сопровождающиеся внутренним кровотечением).



# Перелом



**Перелом кости** — полное или частичное нарушение целостности [кости](#) при [нагрузке](#), превышающей прочность травмируемого участка [скелета](#). Переломы могут возникать как вследствие [травмы](#), так и в результате различных заболеваний, сопровождающихся изменениями в прочностных характеристиках костной ткани.

Тяжесть состояния при переломах обусловлена размерами повреждённых костей и их количеством. Множественные переломы крупных [трубчатых костей](#) приводят к развитию массивной [кровопотери](#) и травматическому [шоку](#). Также больные после таких травм медленно восстанавливаются, выздоровление может занять несколько месяцев.<sup>[1]</sup>

## Последствия травмы

После возникновения перелома происходит нарушение целостности кости, возникает [кровотечение](#) и сильная боль. При полных переломах трубчатых костей происходит также смещение костных отломков. Это связано с тем, что при возникновении болевой импульсации мышцы [рефлекторно](#) сокращаются, а так как они крепятся к костям, то они тянут за собой концы костных отломков, усугубляя тяжесть травмы и зачастую приводя к дополнительным повреждениям. В области закрытого перелома формируется [гематома](#), а при открытом переломе и сильное наружное кровотечение. Чем более массивен мышечный слой в районе сломанной кости, тем труднее репозиция костных отломков и их удержание в правильном положении для адекватного восстановления кости.<sup>[1-5]</sup> В случае переломов [бедренных костей](#) возможно развитие [жировой эмболии](#) из [желтого костного мозга](#), приводящее к резкому ухудшению состояния и даже к летальному исходу.





## Лечение

В случае перелома очень важно своевременное оказание медицинской помощи. Вовремя оказанная медицинская помощь может спасти жизнь пострадавшему и предотвратить развитие серьёзных осложнений. Зачастую опасны не сами переломы, а сопровождающие их патологические состояния, такие как [травматический шок](#) и [кровоотечение](#).



## Первая врачебная помощь

Первая врачебная помощь может быть оказана как на месте, так и в [травмпункте](#) или [стационаре](#). В этот момент важно оценить тяжесть состояния пострадавшего, предотвратить или облегчить осложнениями травмы, определить объём дальнейшего лечения.



## Относительные признаки перелома

[Боль](#) — усиливается в месте перелома при имитации осевой нагрузки. Например, при постукивании по пятке резко усилится боль при переломе голени.

[Отёк](#) — возникает в области повреждения, как правило, не сразу. Несёт относительно мало диагностической информации.

[Гематома](#) — появляется в области перелома (чаще не сразу). Пульсирующая гематома свидетельствует о продолжающемся интенсивном кровоотечении.

Нарушение функции повреждённой конечности — подразумевает невозможность нагрузки на повреждённую часть тела и значительное ограничение подвижности.



# КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ

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. Начинать 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!!!**