



Типичные травмы и методика массажа в плавании



Статистика

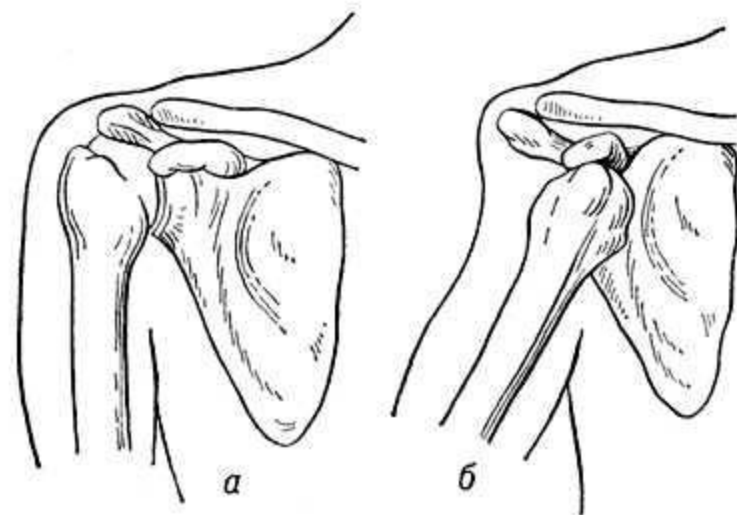
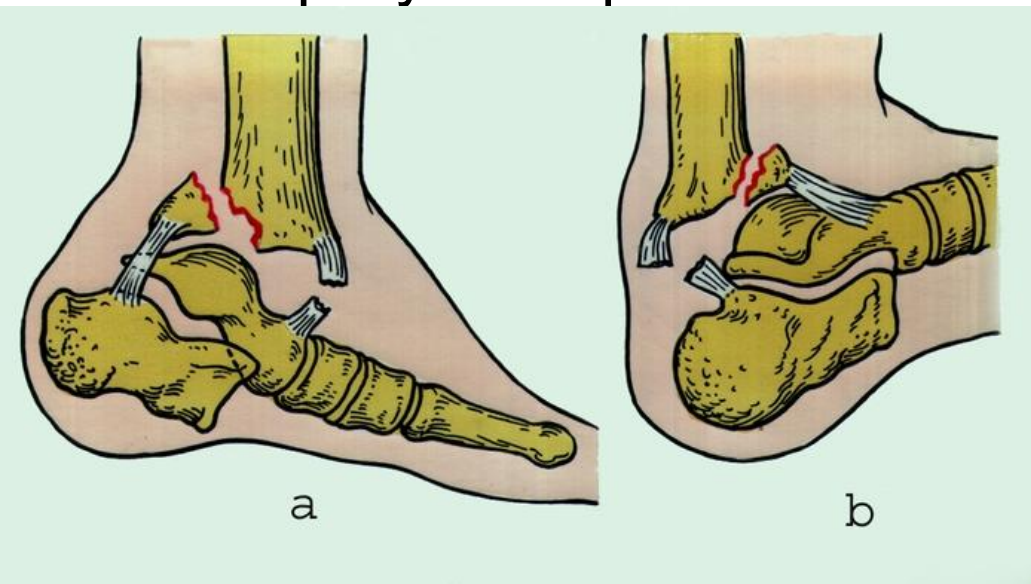
- В плавании наибольшая частота поражения отмечается в трех звеньях локомоторного аппарата: **коленном, плечевом суставах и области поясницы**, на долю которых приходится 55,6% всей патологии.
- Острые травмы опорно-двигательного аппарата у пловцов составляют 60,5% всей патологии. Среди них наиболее распространены: **повреждения менисков, передней крестообразной и боковых связок коленного сустава**.
- Большой удельный вес имеют комбинированные травмы капсульно-связочного аппарата, наиболее часто локализующиеся в области **коленного и голеностопного суставов**.

К тяжелым травмам относятся **переломы и вывихи**.

Так как в системе подготовки пловца большой удельный вес приходится на скоростно-силовые и сложнокоординированные упражнения.

Кроме того в тренировке пловцов большое место отводится различным играм, что значительно повышает вероятность получения травм.

Вывихи у пловцов в основном возникают при занятиях как результат различных технических ошибок.



Хронические заболевания у пловцов

- Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата у пловцов составляют 39,5%.
- Среди них наиболее распространены **заболевания суставов верхних конечностей**, а также **патология позвоночника**.
- Основной причиной заболеваний крупных суставов (плечевые и коленные суставы) у пловцов является хроническая перегрузка, микротравматизация капсульно-связочного аппарата, хотя иногда наблюдаются заболевания суставов, связанные с ранее перенесенной травмой.
- Патология же позвоночника у пловцов, как правило, имеет врожденный характер в виде переходного позвонка, аномалии боковых масс крестцовых позвонков, незаращения дужек L-5 и S-1, и т. п. Поясничные боли у пловцов в таких случаях появляются на фоне больших тренировочных нагрузок.
- Кроме того, необходимо отметить, что плаванием обычно начинают заниматься дети, страдающие различными пороками осанки, имевшие начальные признаки сколиоза и т. д. Очень часто спортивное плавание начинается с лечебного.