

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации.

Кафедра физической и реабилитационной медицины с курсом ПО

Зав. кафедрой: д.м.н., доцент Можейко Е.Ю.

## **РЕФЕРАТ**

### **«Спортивная травма»**

**Выполнила:** Маркова Анна  
Анатольевна ординатор 1 года  
специальности ЛФК и спортивная  
медицина

**Проверила:** д.м.н, доцент Можейко  
Елена Юрьевна

Красноярск, 2023 г.

## Содержание

Введение. Особенности спортивной травмы.....	3
Причины спортивных травм.....	3
Влияние спортивной травмы на здоровье.....	4
Реабилитация спортивной травмы .....	5
Профилактика спортивной травмы .....	6
Заключение .....	7
Список использованной литературы:.....	8

## **Введение. Особенности спортивной травмы**

Спортивные травмы - это различного рода повреждения, которые возникают в результате занятий спортом или физической активности. Они могут варьироваться от небольших ушибов до серьезных переломов. Спортивные травмы могут относиться как к острой травме, возникающей в результате конкретного инцидента, так и к хроническим проблемам, развивающимся постепенно из-за повторяющихся нагрузок. Так же выделяют другой вид травм – микротравмы. Это повреждения, получаемые клетками тканей в результате однократного воздействия, незначительно превышающего пределы физиологического сопротивления тканей и вызывающего нарушение их функций и структуры (длительные нагрузки на неокрепший организм детей и подростков).

Травмы, связанные со спортом, могут возникать в различных видах спорта и активности, включая футбол, баскетбол, теннис, легкую атлетику, гимнастику, плавание и другие.

Они могут включать повреждения мышц, связок, суставов, костей, а также органов и систем организма. Например, футболисты часто подвержены травмам коленных суставов или голеней, тогда как велосипедисты могут столкнуться с травмами спины или рук.

Важно отметить, что спортивные травмы могут создать трудности для спортсмена, включая прерывание тренировок или соревнований, снижение уровня активности, боль и дискомфорт, а также эмоциональные и психологические последствия. Такие травмы могут потребовать медицинского вмешательства, реабилитации и настройки для успешного возвращения к спортивной активности.

Понимание типов травм, их профилактика, раннее обнаружение и правильное лечение играют критическую роль в уменьшении риска травматизма и обеспечении устойчивого и продуктивного участия в спорте.

### **Причины спортивных травм**

Спортивные травмы могут возникнуть по многим причинам, их возникновение зависит от множества факторов, включая вид спорта, интенсивность тренировок, общее состояние здоровья спортсмена, а также другие внешние и внутренние условия.

Рассмотрим некоторые причины возникновения спортивных травм:

1. Неправильная техника выполнения упражнений: Недостаточное освоение правильной техники выполнения движений или упражнений может привести к чрезмерным нагрузкам на определенные мышцы, связки или суставы, что в свою очередь увеличивает риск получения травмы.
2. Недостаточное разминка или разогрев: Недостаточное растяжение мышц перед тренировкой или занятиями может увеличить риск растяжения или

разрыва мышц или связок, поскольку они не подготовлены к интенсивным движениям.

3. Переутомление: Чрезмерная интенсивность тренировок или отсутствие необходимого времени на восстановление после тренировок может привести к усталости и снижению концентрации, что делает спортсмена более подверженным получению травмы из-за неправильного движения или неожиданного инцидента.

4. Несоответствие экипировки: Ношение неподходящей, изношенной или некачественной экипировки, включая обувь, защитные приспособления и одежду, может повысить риск травмы, поскольку она не обеспечивает должной поддержки, амортизации или защиты от ударов и деформаций.

5. Неподготовленность: Недостаточное физическое и атлетическое развитие, отсутствие основ укрепления и растяжения мышц, связок и суставов, а также недостаточное понимание основ безопасного занятия спортом может привести к увеличению риска получения травмы.

6. Внешние условия: Неблагоприятные погодные условия, плохое состояние покрытия для занятий спортом, присутствие острой или скользкой поверхности, а также другие внешние факторы могут создать опасную среду для спортивных занятий.

Эти факторы могут являться одиночными или взаимодействующими причинами возникновения травм при занятиях спортом. Важно помнить, что правильная техника выполнения упражнений, осторожность, соблюдение правил безопасности, правильная разминка и разогрев, а также использование соответствующей защитной экипировки могут помочь уменьшить риск возникновения спортивных травм.

### **Влияние спортивной травмы на здоровье**

Спортивные травмы, в зависимости от их характера и тяжести, могут оказать различное влияние на здоровье человека. Эти травмы могут повлиять не только на физическое состояние тела, но и на психологическое благополучие, поведение и качество жизни спортсмена.

Рассмотрим несколько аспектов влияния спортивных травм на здоровье:

1. Физическое воздействие: Травмы, такие как вывихи, переломы, растяжения или разрывы связок и мышц, а также другие повреждения, могут оказать серьезное воздействие на физическое здоровье. Они могут вызвать болевой синдром, ограничить движение и функциональность, а также повлиять на общую активность и способность к тренировкам.

2. Психологическое состояние: Последствия спортивной травмы могут оказать влияние на психологическое состояние спортсмена. Боль, ограниченность в движениях, проблемы с восстановлением и возможность не смочь вернуться к тренировкам могут вызвать стресс, тревогу и депрессию.

3. Мотивация и самооценка: Спортивные травмы могут повлиять на мотивацию спортсмена и его уверенность в собственных спортивных способностях. Отсутствие тренировок, возможность потери спортивной формы и достижений, а также переживания относительно возможности повторной травмы могут создать негативное влияние на мотивацию.

4. Социальная поддержка и восстановление: Наличие социальной поддержки, включая поддержку тренеров, команды, друзей и семьи, а также доступ к квалифицированным врачам, физиотерапевтам и психологам может оказать положительное влияние на восстановление и адаптацию после травмы.

5. Профессиональные перспективы: У спортсменов, занимающихся спортом профессионально, травма может повлиять на их спортивную карьеру. В зависимости от типа и тяжести травмы, может потребоваться длительное время на восстановление, а также потребоваться пересмотр тренировочного плана и основной спортивной программы.

В настоящее время всё больше внимания уделяется не только физическому восстановлению после травмы, но также психологическому и эмоциональному аспектам. Психологическая поддержка и правильное планирование реабилитации все более воспринимаются как важные составляющие процесса восстановления после спортивных травм.

### **Реабилитация спортивной травмы**

После получения спортивной травмы ключевым аспектом является процесс реабилитации. Этот этап восстановления играет критическую роль в успешном возвращении к спортивным занятиям, а также в минимизации риска повторных травм. Реабилитация спортивной травмы должна включать в себя несколько аспектов:

1. Обследование и диагностика: После получения травмы важно провести комплексное обследование для определения характера и тяжести повреждений. Это включает в себя рентгеновские исследования, МРТ, УЗИ и другие диагностические методы, которые могут помочь точно оценить состояние тканей и определить план реабилитации.

2. Физиотерапия: Процесс реабилитации часто включает физиотерапевтические процедуры для восстановления подвижности, силы и гибкости поврежденной области. Эти процедуры могут включать в себя массаж, упражнения для восстановления силы и гибкости, а также методы стимуляции тканей для ускорения их заживления.

3. Тренировочный процесс: Один из ключевых аспектов успешной реабилитации - восстановление силы и функциональности поврежденных тканей. Профессионалы в области спортивной медицины разрабатывают индивидуальные программы упражнений и тренировок, которые помогают вернуться к базовой физической форме и улучшают функциональность поврежденной области.

4. Психологическая поддержка: Восстановление после спортивной травмы может быть физически и эмоционально тяжелым. Поддержка со стороны психолога, тренера или атлетического координатора может помочь спортсмену пройти этот процесс с меньшим стрессом и укрепить мотивацию для возвращения к спорту.

5. Соблюдение плана возвращения к спортивным занятиям: Критическим этапом реабилитации является плановый и постепенный возврат к спортивным занятиям. Этот процесс должен быть руководим специалистом и включать поэтапные проверки и оценки, чтобы минимизировать риск повторной травмы.

6. Продолжительное мониторинговое наблюдение: После завершения основного этапа реабилитации важно проводить продолжительное мониторинговое наблюдение состояния тканей и функциональных возможностей. Это поможет убедиться в успешности процесса восстановления и снизить риск повторной травмы.

Реабилитация спортивной травмы — это сложный, но важный процесс, требующий медицинских знаний, физиотерапевтического опыта, а также индивидуального подхода к каждому спортсмену. Он не только помогает восстановить здоровье, но и возвращает спортсмена к его любимому виду спорта с уверенностью и безопасностью.

### **Профилактика спортивной травмы**

Предупреждение спортивных травм играет важную роль в сохранении здоровья спортсмена и обеспечении безопасной и устойчивой тренировочной нагрузки. Проведение эффективной разминки перед тренировкой помогает готовить мышцы и суставы к физической активности, улучшая их гибкость, прочность и подготавливая к интенсивным упражнениям. Хорошо спланированная разминка и разогрев позволяют уменьшить риск получения травм. Постепенное увеличение физической нагрузки позволяет тканям и мышцам приспособиться к интенсивности тренировок, уменьшая риск перегрузок и травм. Кроме этого, важно контролировать соблюдение правильной техники выполнения упражнений и заданий.

Использование подходящей, качественной и соответствующей виду спорта экипировки и защитного снаряжения значительно снижает риск получения механических травм и ушибов.

Регулярный отдых между тренировками не менее важен, чем тренировка сама по себе. Периоды восстановления позволяют тканям восстановиться и адаптироваться к нагрузкам, снижая риск переутомления и связанных с этим травм.

Необходимо соблюдать все правила и инструкции по безопасности во время тренировок, игр и соревнований.

Итак, предупреждение спортивных травм - это комплексный процесс, включающий корректную подготовку, адекватное увеличение нагрузок,

соблюдение правил безопасности и правильную технику выполнения упражнений. Эти меры помогают снизить риск получения травм и обеспечивают более безопасную и продуктивную физическую активность.

### **Заключение**

Спортивные травмы могут значительно повлиять на физическое и эмоциональное здоровье спортсмена, а также на его спортивные результаты и общее благополучие. Предупреждение травм максимально важно для сохранения здоровья и максимизации результатов. В то же время, важен комплексный подход к реабилитации после получения травмы, включая физическое восстановление, психологическую поддержку и поэтапное возвращение к спортивным занятиям.

Профилактика спортивных травм включает в себя правильную разминку и разогрев, обучение правильной технике выполнения упражнений, укрепление мышц и связок, использование защитной экипировки, а также соблюдение правил безопасности. В случае травмы важно сразу же обращаться к квалифицированным специалистам для оценки и лечения, а затем следовать индивидуальному плану реабилитации. Это поможет восстановить здоровье, максимизировать спортивные достижения и снизить вероятность рецидива травмы в будущем.

Благодаря комплексному подходу к предупреждению и реабилитации, спортсмены могут преодолеть травмы, вернуться к тренировкам и соревнованиям, сохраняя высокий уровень физической формы и снижая риск повторных травм.

Таким образом, правильный подход к лечению и восстановлению, а также соблюдение правил безопасности могут помочь уменьшить риск спортивных травм и обеспечить безопасное и продуктивное занятие спортом.

### **Список использованной литературы:**

1. Башкиров, В.Ф. «Возникновение и лечение травм у спортсменов » : Физкультура и спорт, 1991г.
2. Г.А. Макарова «Спортивная медицина» изд. Москва, 2003г.