

Убереечь неповреждённое

Краткий гид по травмам

К СОЖАЛЕНИЮ ИЛИ К СЧАСТЬЮ, ИМЕННО МЕДИЦИНА – НАУКА, КОТОРАЯ ПОВСЮДУ СОПРОВОЖДАЕТ СПОРТ. И ПРОФЕССИОНАЛЫ, И ЛЮБИТЕЛИ С РАЗНОЙ РЕГУЛЯРНОСТЬЮ И ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ ОБЩАЮТСЯ С ВРАЧАМИ. САМЫЕ НЕПРИЯТНЫЕ ПОВОДЫ, КОНЕЧНО, ТРАВМЫ. КАКИЕ ОНИ БЫВАЮТ, КАК ПОЯВЛЯЮТСЯ И СКОЛЬКО ЗАЖИВАЮТ?

Что важно помнить

Травмировать можно всё что угодно, и в разных видах спорта своя специфика и биомеханика травм. Все они индивидуальны, как и их лечение.

Повреждения бывают прямые и непрямые. Первые возникают в результате ударов, падений, жёстких контактов, то есть, при прямом взаимодействии с другим объектом. Причина вторых – избыточное воздействие на ту или иную мышцу, связку, сухожилие.

Разными травмами занимаются разные врачи: черепно-мозговыми и травмами позвоночника – нейрохирурги, травмами лица – челюстно-лицевые хирурги, травмами конечностей – травматологи и так далее.

Принцип спортивной медицины – уберечь неповреждённое и минимизировать потери. Полностью защититься от травм невозможно, но, к примеру, качественная разминка снижает риск их возникновения.

Мышечные травмы

Мышцы – ткань эластичная, способная менять размер при изменении положения тела. Но у этой эластичности есть предел, так что в какой-то момент мышцы могут не выдержать – тут и случается травма.

В медицине нет понятия «растяжение мышц»: все повреждения тканей – это разрывы. При этом под растяжением понимается неполный разрыв.

Мышечным травмам подвержены вообще все – достаточно произвести на мышцы избыточную нагрузку. Поэтому представители любых видов спорта в той или иной мере сталкивались с разрывами или растяжениями.

Лечат растяжения от одной до шести недель. При этом лёгкие мышечные повреждения проходят и без специального лечения – достаточно на время уменьшить нагрузки.

Травмы головы

Кроме ушибов, ссадин, гематом существуют травмы посерьёзнее. Например, каждый нокаут или нокаут у бойцов, по сути, черепно-мозговая травма. Опасность этих травм – в накопительном эффекте: сотрясения в конечном счёте могут привести к необратимым для мозга последствиям.

Большинство лёгких сотрясений проходят сами собой, однако в некоторых случаях требуется медикаментозное лечение. И постельный режим минимум на неделю.

Травмы плеча

Плечевой сустав – сложная и хитрая штука, которую составляют лопатка, ключица и плечевая кость. Всё это должно как-то держаться – при помощи мышц, сухожилий и связок.

Неудивительно, что в такой сложной структуре случается масса травм. Одна из самых распространённых – вывих. Вывихи плеча часто случаются у волейболистов, гандболистов, пловцов, борцов. Причина такой травмы – то самое избыточное воздействие на сустав.

Лечится повреждение сурово – нужно вправлять повреждённую руку, чтобы в суставе всё встало на ме-

сто. Живает вывих три-четыре недели, затем необходимо восстановление. Главное – избежать повторного, так называемого привычного вывиха. В таком случае может потребоваться операция.



Но не вывихом единым. В плечевом суставе ещё и много мышц, которые могут повреждаться, разрываясь полностью или частично или воспаляясь в местах креплений.

Травмы локтя

С травмой с говорящим названием «теннисный локоть» сталкиваются не только теннисисты. Это воспаление возникает из-за частых движений в локтевом суставе. При «теннисном локте» происходит эпикондилит – локальное воспаление места крепления связочного аппарата и мышц на предплечье. Из-за нагрузки на локтевой сустав в тканях возникают микронадрывы, что и приводит к воспалению и боли при движении не только локтем, но и кистью.

Лечить как и другие воспаления: противовоспалительными мазями, компрессами и другими средствами, физиотерапией и т. д. Заживает «теннисный локоть» около двух недель.

Травмы связок колена

Колено – ещё более сложная штука, чем плечевой сустав, и травм с ним тоже предостаточно. Наиболее проблемная связка – передняя крестообразная. Она растянута внутри коленного сустава наискосок между бедром и голенью, чтобы соединять их и ограничивать смещение голени относительно бедра.

«Разрыв крестообразной связки происходит во время вращения колена при зафиксированной голени и стопе – это частая проблема у футболистов, сноубордистов, борцов и много кого ещё. Лечение «крестов» зависит от степени повреждения – разрыв может быть полным или неполным. При полном разрыве крестообразной связки с большой долей вероятности придётся делать операцию по её замене. В таком случае только реабилитация может занимать больше полугода.

Травмы мениска

Ещё один распространённый вариант травмы колена. Мениск – это хрящевая прокладка в коленном суставе, которая расположена между бедренной и большой берцовой костями. Вообще-то мениска два (латеральный и медиальный), но в общем употреблении он вошёл в единственном числе. Мениск нужен для стабилизации сустава, он помогает равномерно распределять вес тела и работает как амортизатор при ходьбе.

Расположен мениск между двумя костями в коленном суставе, словно между молотом и наковальней. Поэтому при глубоких приседаниях и других слишком сильных нагрузках на колено он может разорваться. Часто такие травмы возникают при беге – в лёгкой атлетике и игровых видах спорта.

Вариантов лечения два: консервативное и хирургическое. При консервативном восстановлении займёт 6–8 недель, после операции – 3–6 месяцев.

Травмы голеностопа

Голень и стопа связаны ахилловым сухожилием, и при чрезмерной нагрузке оно повреждается или рвётся. Разрыв ахилла также может быть частичным или полным, а ещё – свежим и несвежим. При этом лечат ахиллово сухожилие, как правило, операцией: если разрыв свежий, на сухожилие накладывают шов, если несвежий, делается пластическая операция – повреждённое сухожилие заменяют. Восстановление после травмы ахилла может длиться до полугода.

Ещё одна распространённая проблема – растяжение связок, стабилизирующих голеностопный сустав. Такие травмы часто возникают в видах спорта, связанных с резкими изменениями положения стопы: бег по пересечённой местности, баскетбол, теннис, футбол. Лечение зависит от степени повреждения. Некоторые можно пролечить в домашних условиях всего за пару недель, при тяжёлых растяжениях – в редких случаях – может проводиться операция, курс реабилитации после которой займёт не один месяц.

За помощь в подготовке материала редакция благодарит врача-травматолога Михаила Атаманова.

