



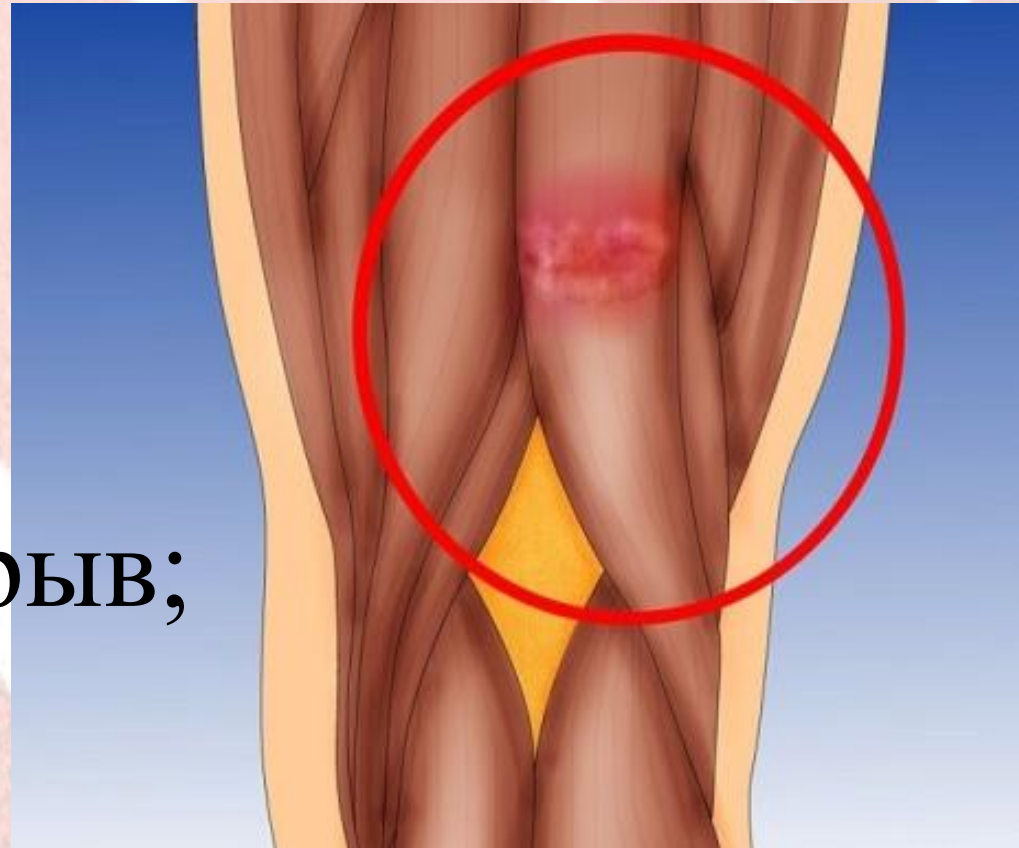
Первый Санкт-Петербургский государственный
медицинский университет им. акад. И.П. Павлова

Травмы в лёгкой атлетике.

Презентация подготовлена
студенткой 515 гр. Ивановой Ю.О.

Травмы задней поверхности бедра

- Растяжение I степени;
- Растяжение II степени = надрыв;
- Растяжение III степени = разрыв.



СИМПТОМЫ

- Резкая боль и припухлость в зоне повреждения;
- Покраснение кожи;
- Хромота;
- Болезненность при движении в коленном суставе и попытке напрячь мышцы-сгибатели голени;
- Движения в коленном суставе, как правило, резко ограничены;
- Наличие гематомы.

Пальпаторно: резкая локальная боль по ходу мышцы и характерное западение тканей, которое значительно увеличивается при попытке сокращения ее.

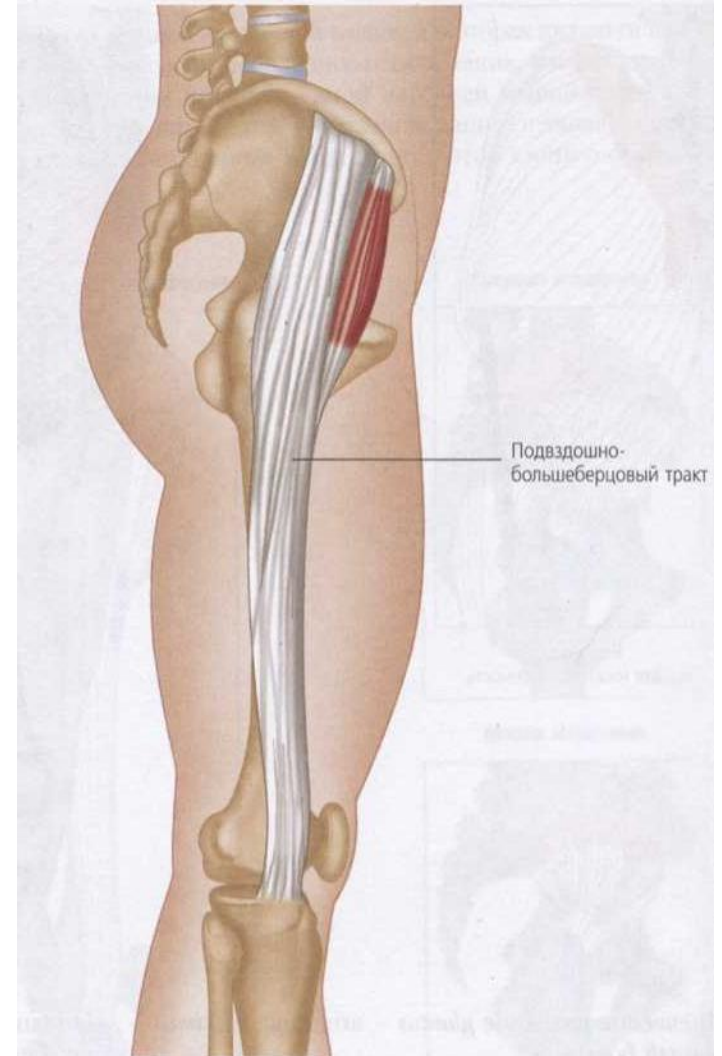
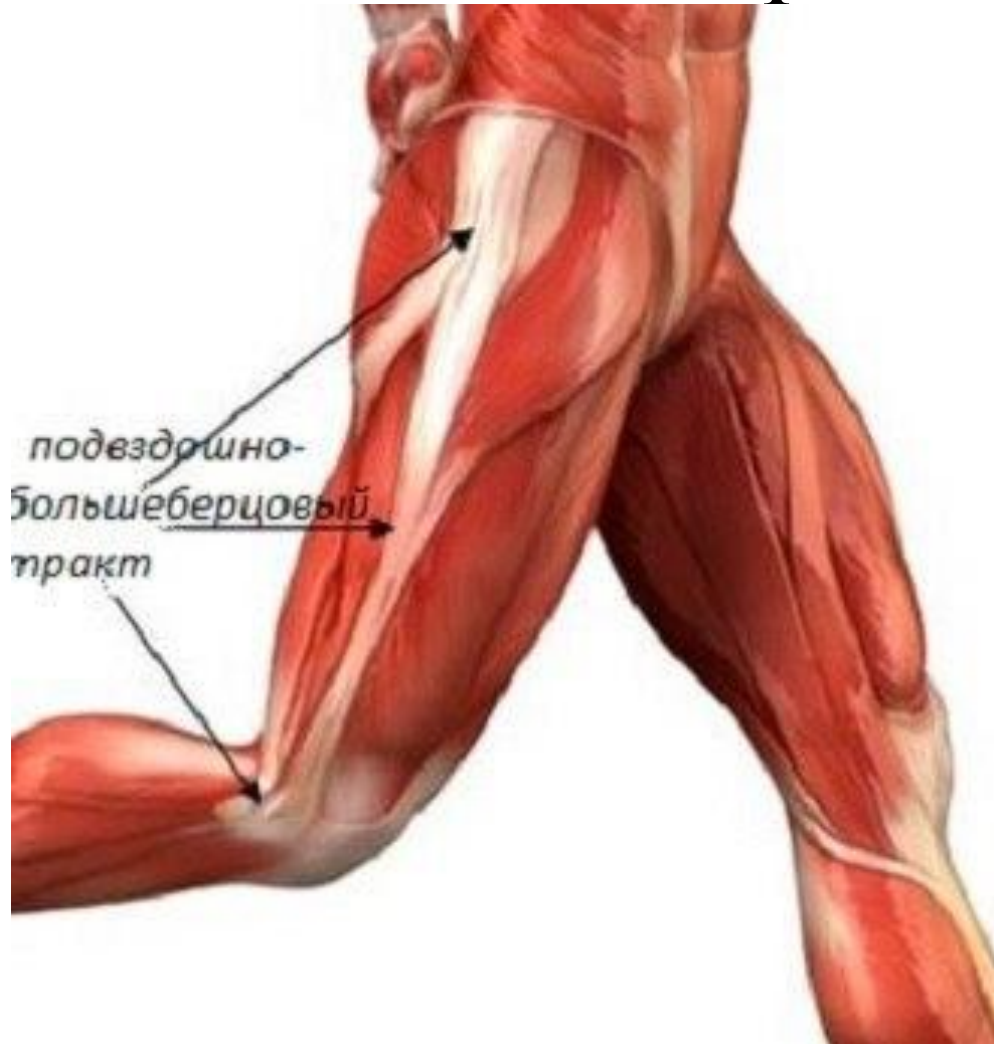
Первая помощь

- 1) Холод к поврежденной области (холодный компресс каждый час и держать по 20 минут);
- 2) Держать ногу на возвышенности;
- 3) Провести новокаиновую блокаду.

«Колено бегуна»

Синдром илиотибиального тракта – это распространённая травма при беге, которая характеризуется болевыми ощущениями снаружи коленного сустава. Получил своё название «колено бегуна» в связи с высокой встречаемостью данной травмы у стайеров (22%).

Анатомия подвздошно – большеберцового тракта



СИМПТОМЫ

- Острая боль во время нагрузки;
- Отёк с латеральной стороны колена;
- «Своеобразный» хруст;
- Невозможность долгое время сидеть с согнутыми коленями.

Факторы развития

- Недостаточная разминка, заминка;
- Неправильная техника бега;
- Плохо подходящая спортивная обувь;
- Плоскостопие;
- Длительный бег по холмам (особенно спуски);
- О-образное искривление ног.

Первая помощь

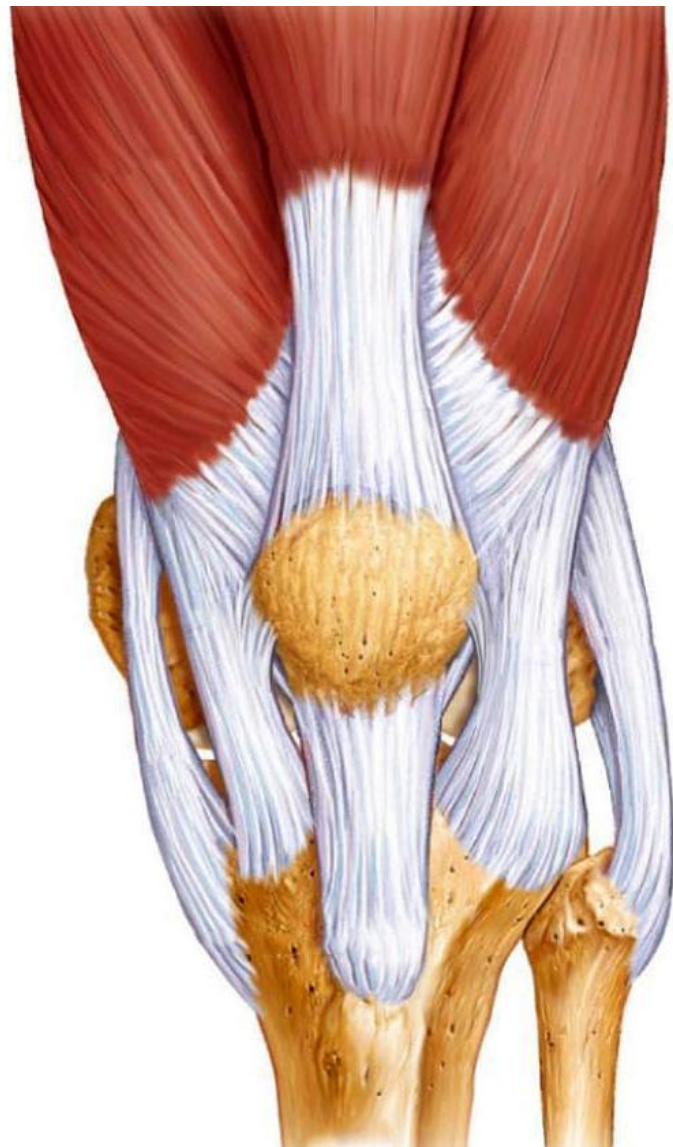
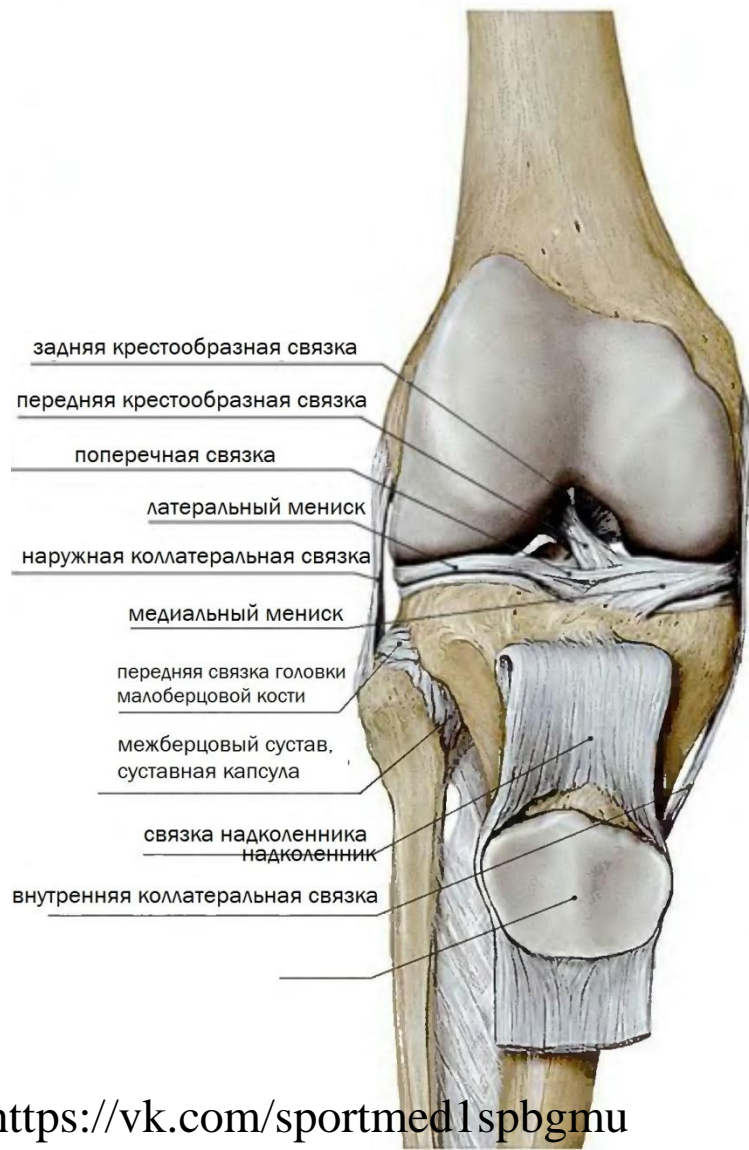
1. Холод;
2. Покой;
3. Под повреждённое колено подкладывать валик в положении сидя и лёжа;
4. Зафиксировать колено эластичным бинтом.

«Колено прыгуна»

- ЭТО ТЕНДИНИТ СОБСТВЕННОЙ СВЯЗКИ НАДКОЛЕННИКА.

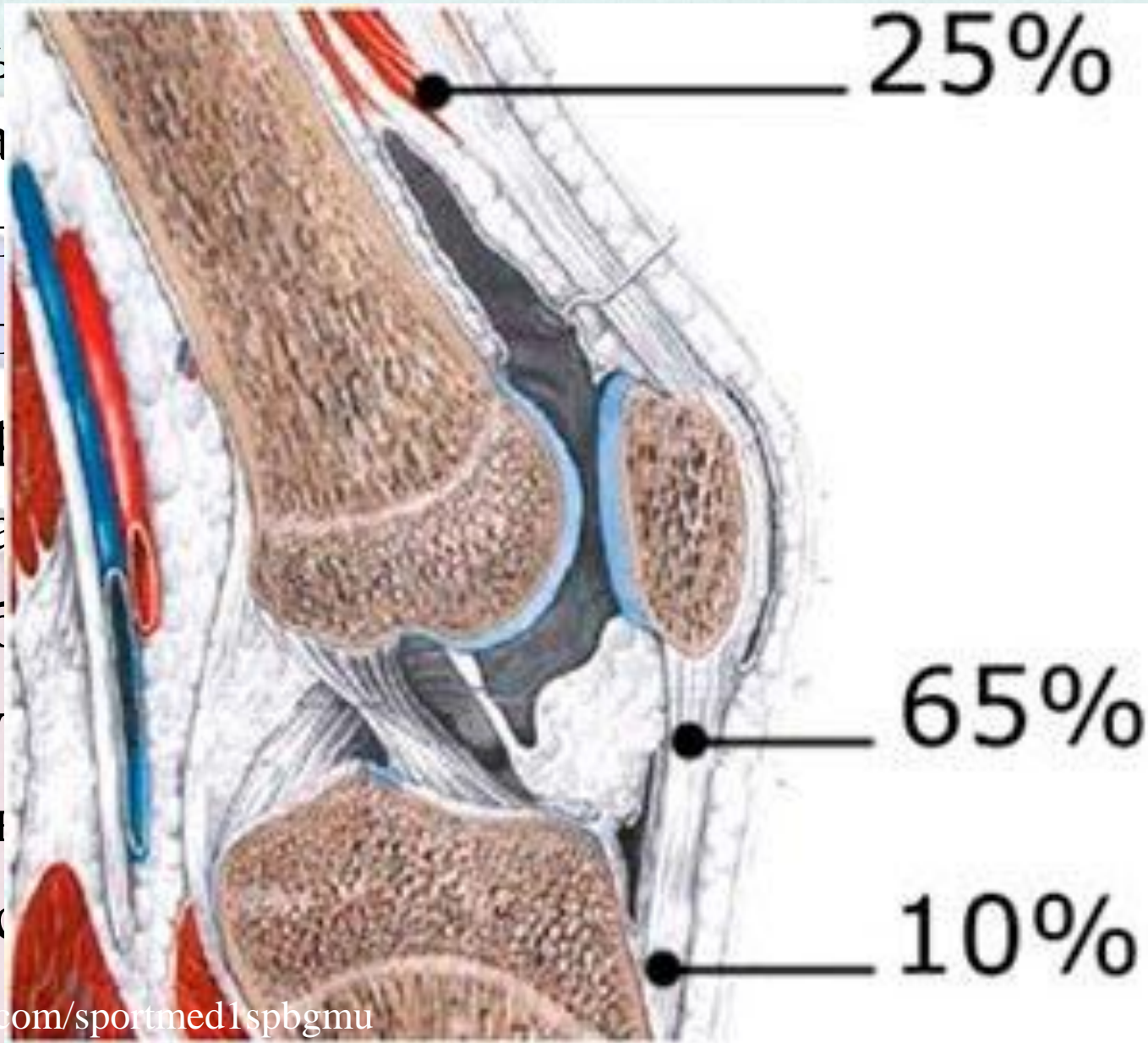


Анатомия коленного сустава



СИМПТОМЫ

- Боль
- Ирра
- Усил
- Усил
- Покр
- Огра
- Слаб
- Мес
- Пов
- Хрус



дка и
лена;
;
СТИ;
ва;
ова;

Стадии

I стадия. Дискомфорт только во время повышенных физических нагрузок и во время тренировок.;

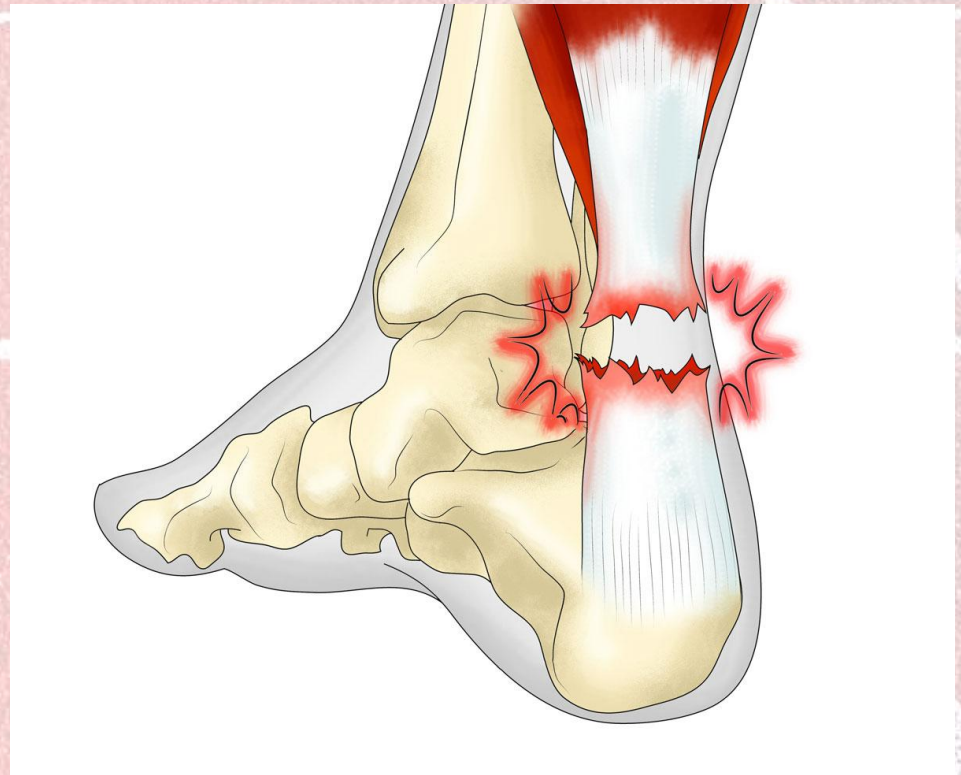
II стадия. Болезненные ощущения не только при занятиях спортом, но также в состоянии покоя;

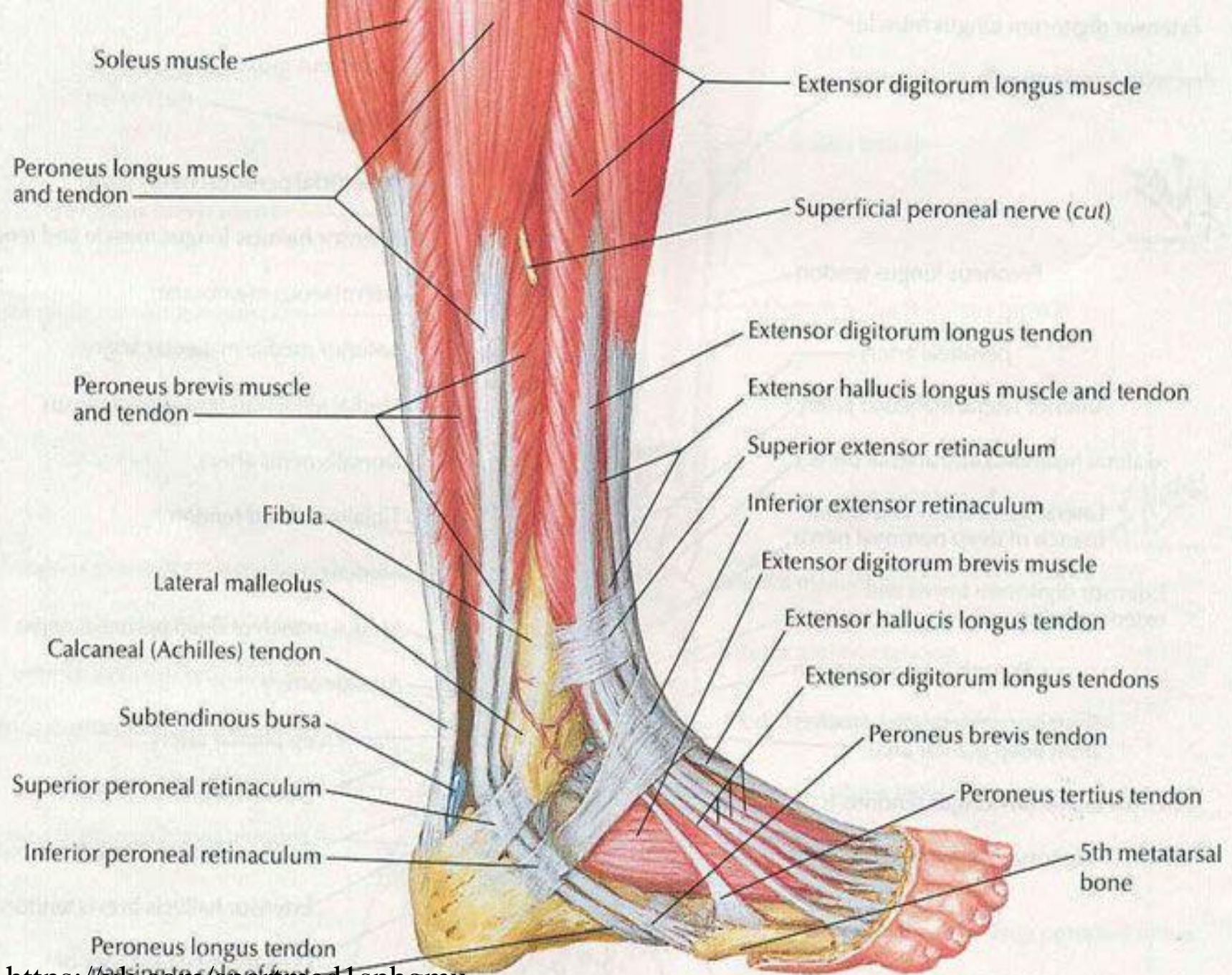
III стадии. Признаки становятся ярко выраженными. При отсутствии своевременного лечения болезненность усиливается;

IV стадия. Воспалительный процесс распространяется на близлежащие ткани и сопровождается множественными осложнениями.

Травмы ахиллового сухожилия

- Растяжение;
- Надрыв;
- Разрыв.





СИМПТОМЫ

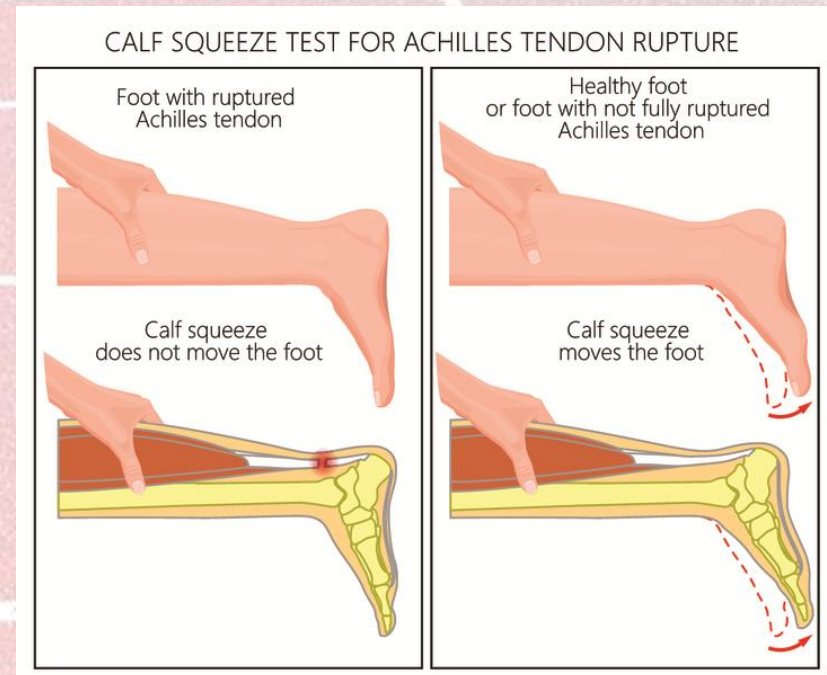
- Боль;
- Неестественное положение стопы;
- Выраженный отёк;
- Гематомы в области мягких тканей;
- Невозможность наступить на больную ногу.

Первая помощь

- Холод;
- Покой;
- Фиксация голеностопного сустава в удобном положении.

Диагностические тесты

- ✓ Симптом Пирогова;
- ✓ Сжатие голени;
- ✓ Игольчатый;
- ✓ Проба со сфигмоманометром;
- ✓ Сгибание в колене.



Ахиллобурсит

Ахиллобурситом называют воспалительный процесс, который происходит в суставной сумке, находящейся на креплении пяточной кости с ахиллесовым сухожилием. Здесь располагаются две сумки: между костью и сухожилием и между кожей и сухожилием.



Травмы связок голеностопного сустава

- Растяжение;
- Надрыв;
- Разрыв



СИМПТОМЫ

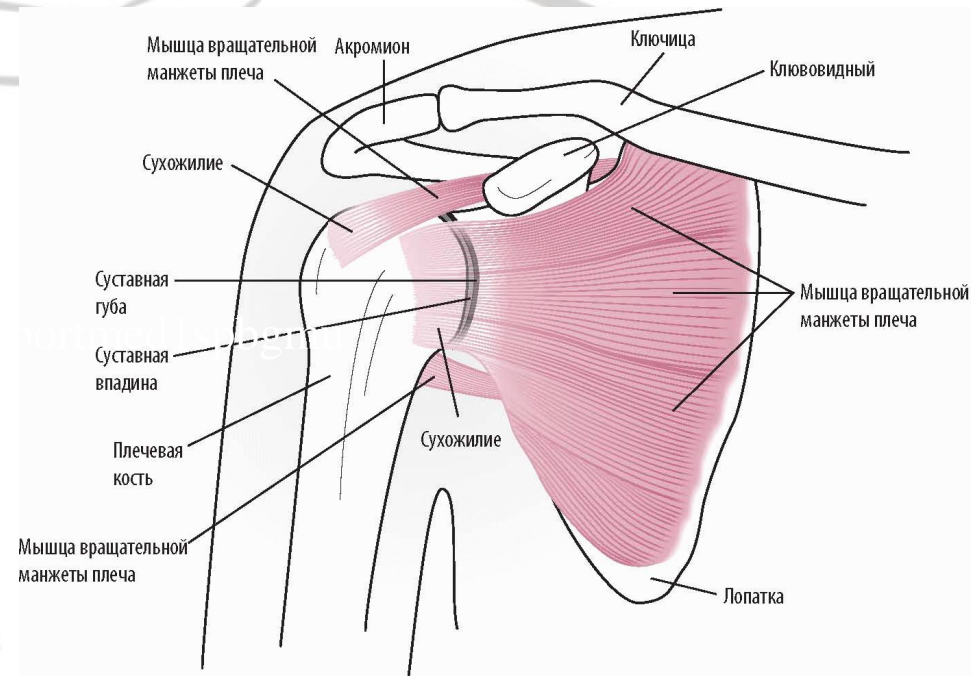
- Боль в области повреждённых связок;
- Боль усиливается от механического воздействия на место травмы;
- Невозможность передвижения на травмированной ноге;
- Образовывается отёк и припухлость;
- Покраснение кожных покровов;
- Локальное повышение температуры;
- Подкожное кровоизлияние.

Первая помощь

- Холод;
- Покой;
- Фиксация голеностопного сустава в удобном положении.

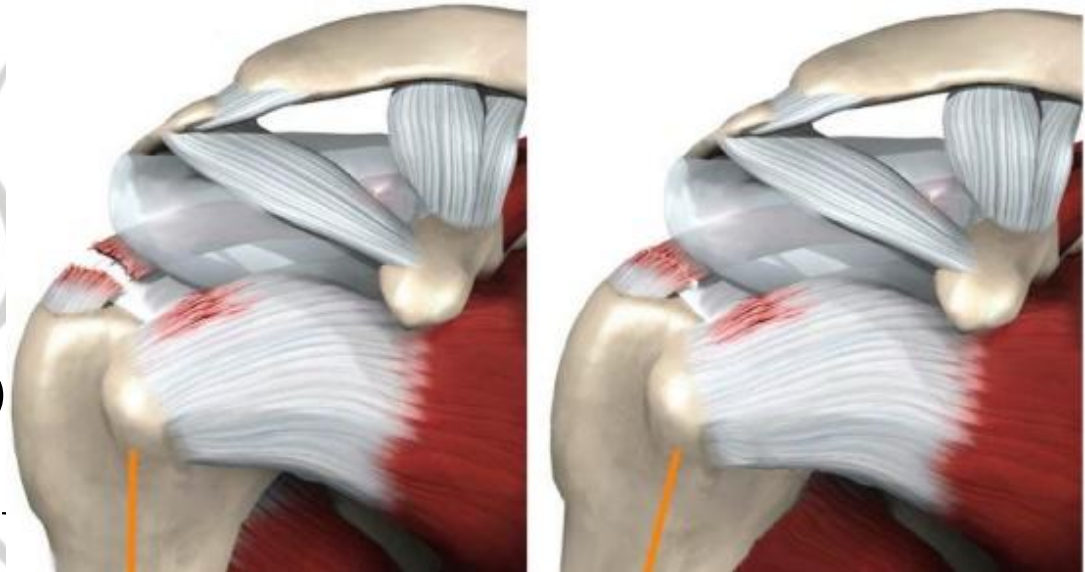
Травмы ротаторной манжеты плечевого сустава

Ротаторная манжета
плеча - это
сухожильно-
мышечный комплекс
который крепится к
головке плечевой
кости и способствует
отведению и ротации
плеча.



Травмы ротаторной манжеты плечевого сустава

- Растяжение I степени;
- Растяжение II степени (надр.);
- Растяжение III степени (разрыв).



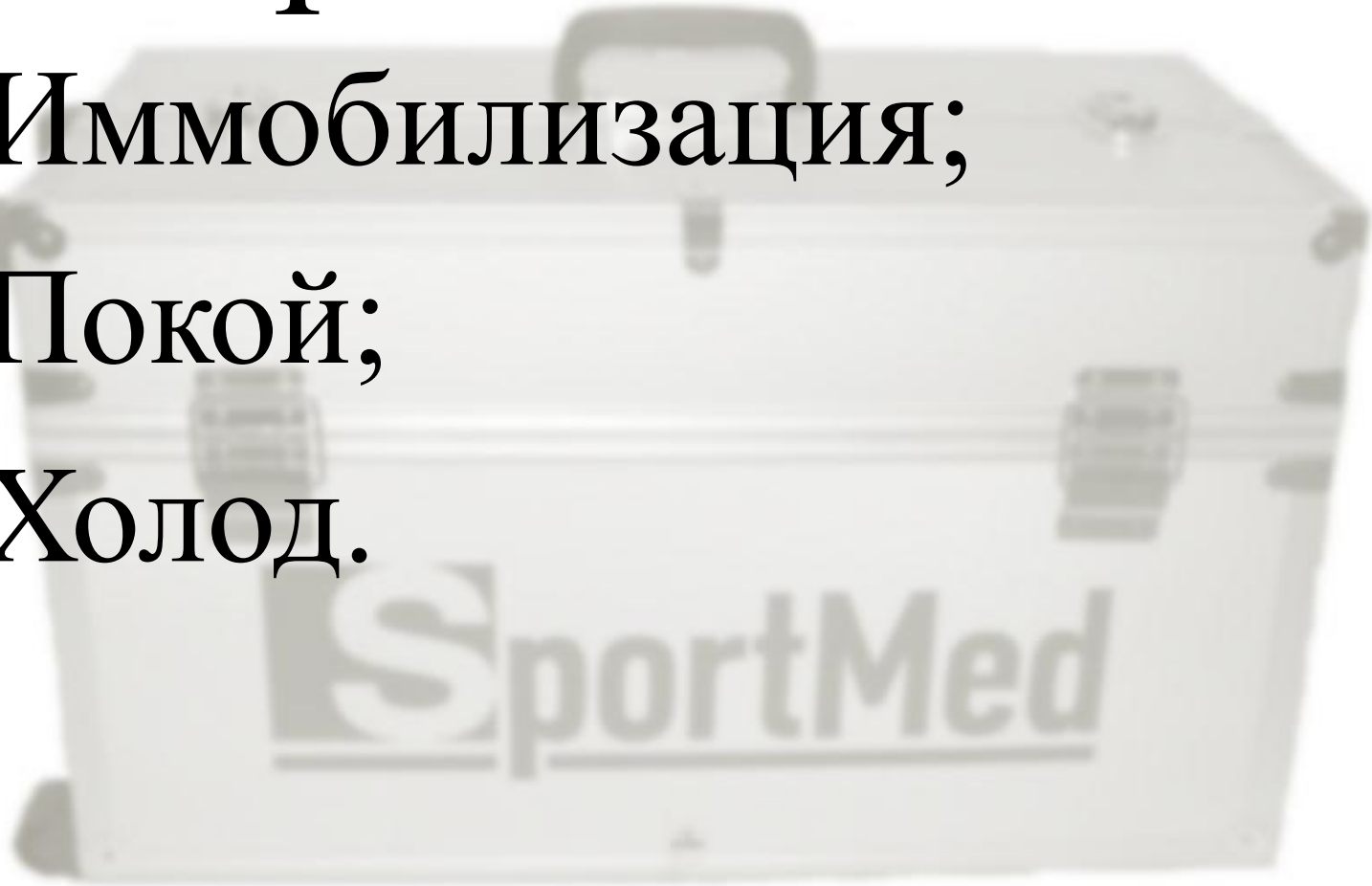
СИМПТОМЫ



- Боль в области плечевого сустава, усиливающаяся ночью;
- Слабость в плечевом суставе;
- Ограничение подвижности в суставе;
- Парестезии в соответствующей руке.

Первая помощь

- 1) Иммобилизация;
- 2) Покой;
- 3) Холод.

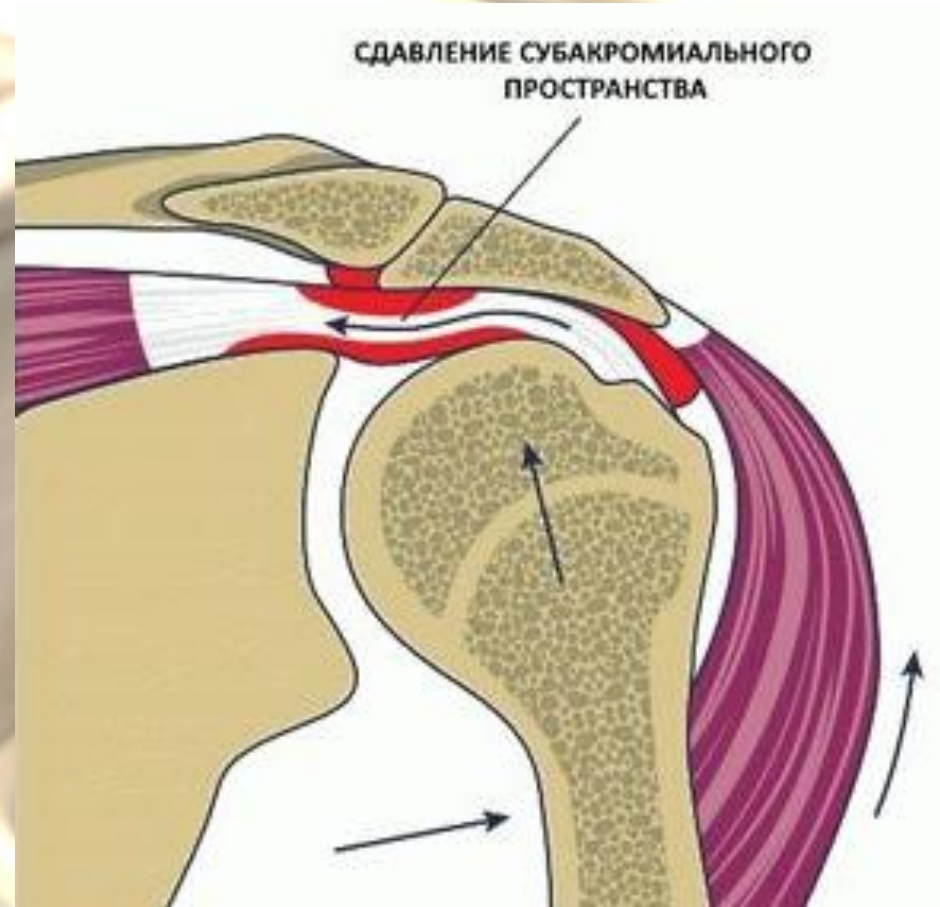


Диагностические тесты

- Симптом «упавшей руки»;
- Симптом Леклерка;
- Симптом борозды.

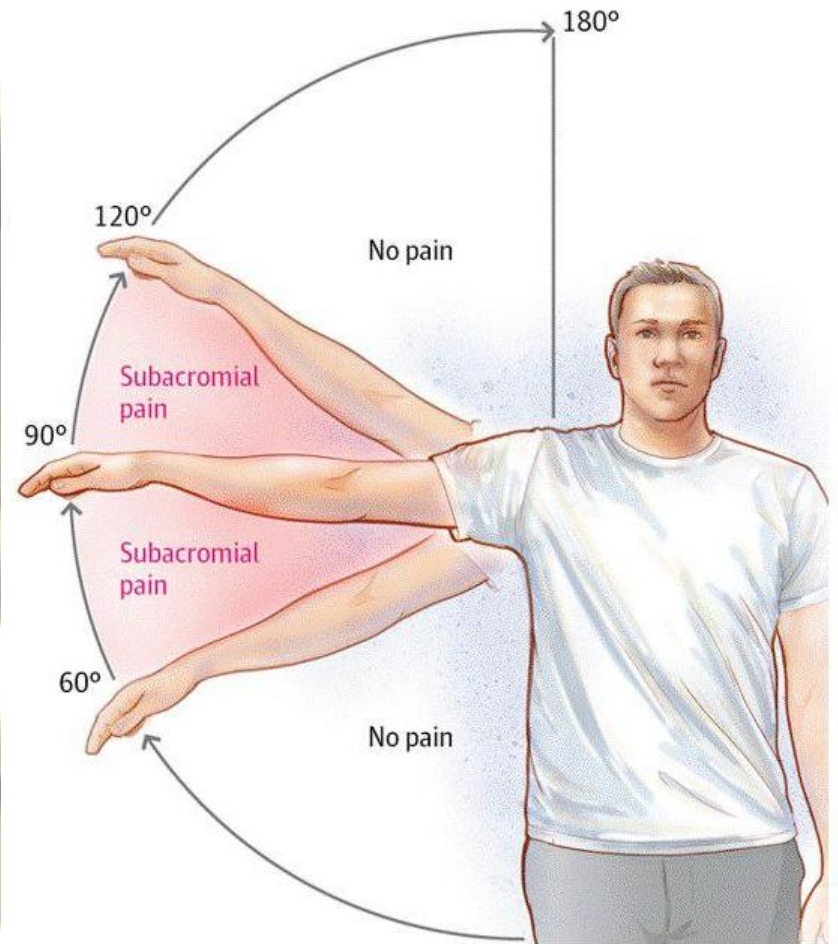
Импиджмент (субакромиальный) синдром

Импиджмент синдром – это нарушение конгруэнтности суставных поверхностей за счёт образования костных выростов и, как следствие, уменьшения субакромиального пространства.



СИМПТОМЫ

- ❑ Специфическая боль;
- ❑ Щелчки в суставе при движении;
- ❑ Невозможность полной амплитуды движения в суставе.

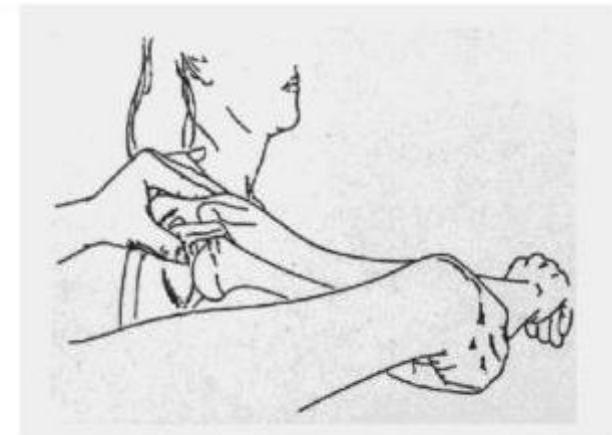
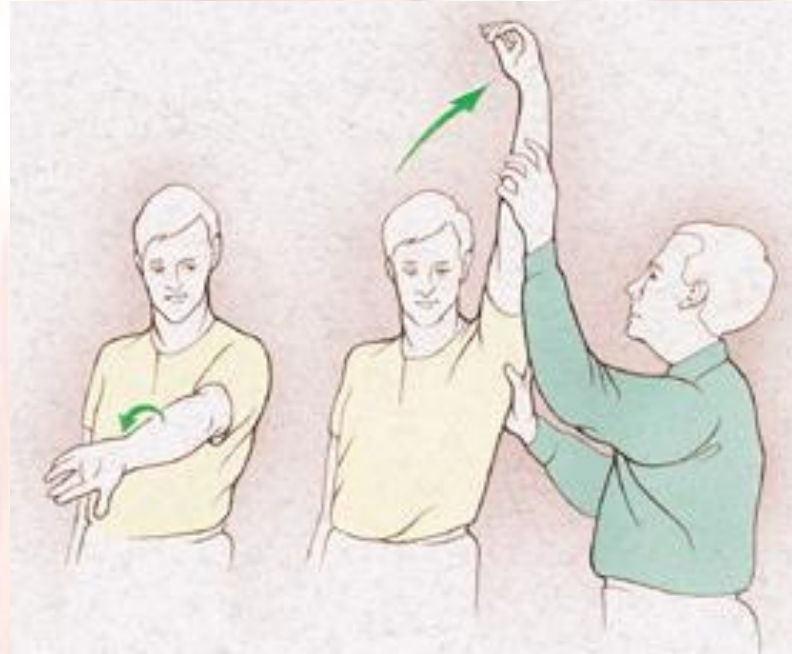


Стадии

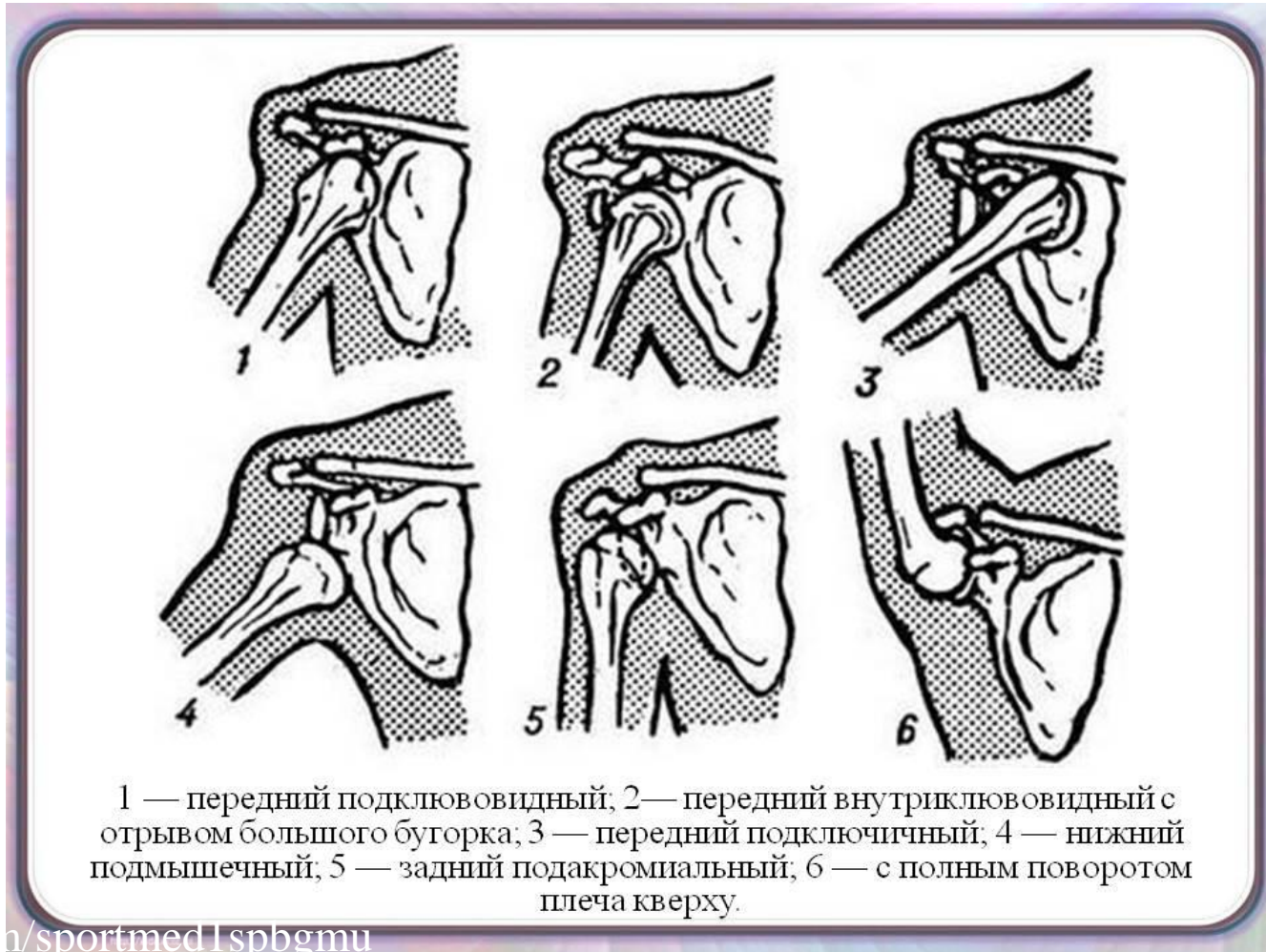
- I. Отёк и кровоизлияния в сухожилиях;
- II. Фиброз, утолщение сухожилий, появление в них частичных надрывов;
- III. Полные разрывы сухожилий, дегенеративные костные изменения, вовлекающие нижнюю поверхность акромиона и большой бугорок плечевой кости.

Диагностические тесты

- ✓ Тест Нира 1;
- ✓ Тест Нира 2 (если нет аллергии);
- ✓ Тест Хоукинса.



Вывих и подвывих плечевого сустава



СИМПТОМЫ

- Резкая боль в области сустава;
- Ограничение движений в плечевом суставе;
- Видимая деформация области плечевого сустава;
- Отек тканей области плеча.

Первая помощь

1. Покой;
2. Холод;
3. Иммобилизация.

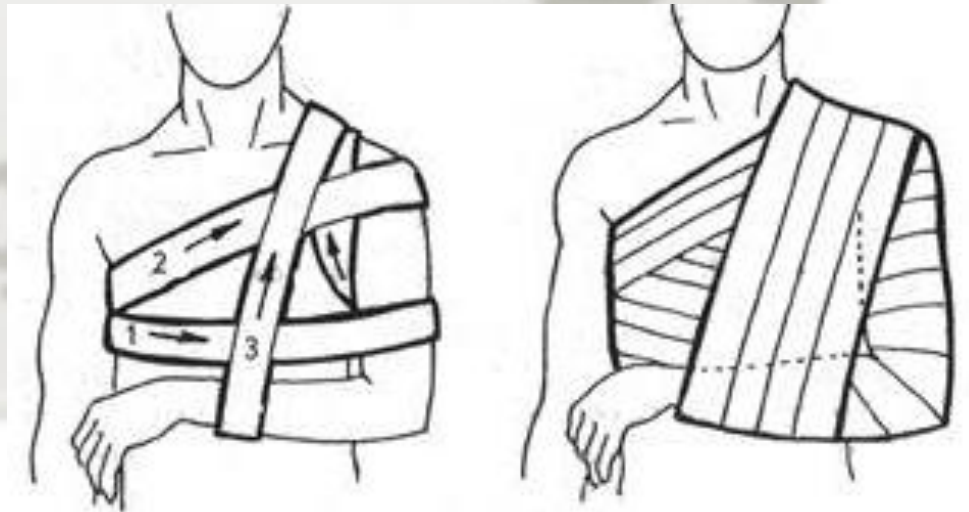


Рис. 37 . Повязка Дезо

Локтевой сустав метателя

- повреждение локтевой
коллатеральной связки.



Анатомия локтевого сустава



Вид локтевого сустава сзади

Длинный лучевой разгибатель запястья

Разгибатель пальцев

Локтевой разгибатель запястья

Локтевая мышца



СИМПТОМЫ

- ❖ Боль и болезненность на внутренней стороне локтя, особенно при попытках бросить мяч;
- ❖ Щелчок или треск разрыва или неприятные ощущения во время травмы;
- ❖ Отеки и гематомы (через 24 часа) в месте повреждения на внутренней части предплечья в области локтя и выше, если произошел разрыв;
- ❖ Невозможность броска с полной силой;
- ❖ Скованность в локте, невозможность выпрямить локоть;
- ❖ Онемение или покалывание в пальцах руки;
- ❖ Нарушение функций кисти таких, как хватание и выполнение мелких движений.

Первая помощь

- Покой;
- Холод;
- Иммобилизация.



Диагностические тесты

- Тест гиперфлексии;
- Тест супинационного напряжения;
- Тест варусного напряжения;
- Тест вальгусного напряжения.

Спасибо за внимание!

ПСС ПАРЕНЬ...



НЕ ХОЧЕШЬ НЕМНОГО ПОБЕГАТЬ?