

Sveikata

VAIKŲ SPORTAS IR TRAUMA Sportas, ypač vaikų ir jaunimo, yra saugus ir naudingas. Gerai treniruotumas, judesių koordinacija, visuomeniniai įgūdai, pailgėja sportavimo amžius. Vaikai daugiau traumų patiria aidant sportuojant neorganizuotai (kieme, klasėje), nei sporto klubuose (American Academy of Orthopaedic Surgeons). Vaikas nėra suaugusio mogaus kopija.

kaulai, sausgyslės, raišiniai yra elastingesni (reikalinga didesnė alojanti jėga)

mažesnis svoris (mažesnis apkrovimas - mažesnis traumavimas)

mažesnė raumenų jėga (mažesnė alojanti jėga)

mažesni greičiai (mažesnė alojanti jėga)

didesnis jautrumas skausmui (suaugę dažnai ignoruoja stiprų skausmą..., tai gali pasunkinti traumą.... Vaikas, esantis skausmui, atsisako toliau žaisti, sportuoti ar varžytis)

greitesnis pasveikimas

•

• Traumos riziką... sumažina:

trenirotumas

taisyklinga technika

lankstumas

gera atmosfera komandoje, klube (geras kontaktas su treneriais, tėvais)

tinkamas fizinio krūvio paskirstymas (krūvis dalimis ir laike)

tinkamas treniruotėms, varžyboms ir poilsio režimas. • **LENGVA TRAUMA** Apie 95% jaunų sportininkų traumų yra lengvos (sumužimai, nubrodinimai, smulkios žaizdos, raumenų, sausgyslių, raišinių patempimai ir nedideli plyšimai). Lengva trauma trumpam sutrikdo sportininko sveikatą..., dažniausiai per 1-3 savaites pilnai pasveikstama. Svarbu traumos mechanizmas. Dažniausiai komandos ar varžybų gydytojas, teisėjai, treneriai tinkamai vertina traumos sunkumą... ir aplinkybes, kuriomis galėtų vykti sunkus sualojimas (tada reikalinga kruopštesnė gydytojo apžiūra «raudo vietoje arba sportininkas... reikia pervežti gydymo staigą...). SUMUŽIMAI - tai dėl bukos tiesioginės traumos atsiradęs rankų ar kojų audinių pažeidimas. Traumos metu sutraiškomi audiniai, išsilieja kraujas ir plyšusios smulkios kraujagyslės. Dėl sudirgintų nervų galimas lėtas pažeidimo audinių išsiskyrimas ir susidariusios dėl sutrikusių kraujotakos veiklų ir toksinų medžiagų padidina kraujo pritekėjimą... pažeidimo vieta..., todėl pažeista vieta patinsta, didėja

skausmas

patinimas

kraujosrėva

skausmingi judesiai Sumužimo atveju pirmą... parą... (kai kurie autoriai rekomenduoja iki 2-3 parų) rekomenduojama įjaldyti pažeistą vietą... (pažeistuose audiniuose išsilieja kraujas, sutraiškomi audiniai, todėl kaupiasi vairios medžiagos kurios padidina kraujo pritekėjimą... pažeidimo vieta..., todėl didėja patinimas, tuo pačiu ir skausmas. Didelis patinimas ilgiau trunkantis skausmas apsunkina tolimesnį medicininį ištyrimą... ir gydymą..., prailgina gijimą...). Kaip įjaldyti? Nuo 30 min iki 3-4 valandų galima naudoti susmulkintą... arba kubeliais ledą... Lėda dedamas maijeliu ir dedamas per audeklą... (pvz. rankluostą) prie pažeistos vietos, galima įvelniai masažuoti. Tarp įjaldymo seansų daryti pertraukas. DĖMESIO! Negalima dėl ledo tiesiogiai ant odos, galimas odos ir gilesni audinių nužalimas. Nužalimas yra sunkesnis ir pavojingesnis audinių pažeidimas už paprastą... sumužimą... Po paros galima naudoti įjildančius kompresus arba specialius tepalus (jeigu yra žaizdos - nepatartina), nes vėlesnėje gijimo stadijoje yra naudinga gerinti kraujotaką... (įjildinti išplečia kraujagysles, daugiau priteka kraujo). Pagerėjus kraujotakai, organizmas greičiau išpažeidimo vietos įjaldina pažeistus audinius ir nenaudingas gijimui medžiagas, susidariusias dėl audinių pažeidimo, pagreitėja gijimas. • **NUBROZDINIMAI IR ŽAIZDOS** - dėl bukos ar atriotos tiesioginės traumos atsiradęs rankų ar kojų audinių pažeidimas

kurio metu pažeidžiamas odos ir gilesni audinių vientisumas. Požymiai:

Pažaidžia su ar be kraujavimo

aplankiniuose audiniuose gali būti sumušimo požymiai. Jeigu yra nubrozdinimai ir smulkios pažeidžiamos, reikia dezinfekuoti (pvz. Betadino tirpalu), uždėti tvarstį. Esant gilioms pažeidžiamoms, reikalinga gydytojo konsultacija. Dėmesys! Jeigu skausmas didėja, greitai didėja patinimas, labai skausmingi arba negalimi pažeistos dalies judesiai, reikalinga skubus gydytojo apžiūra ir/ar papildomas ištirtimas. Jeigu kelių dienų laikotarpyje negerėja, tikslinga pakartotina gydytojo apžiūra. RAUMENAI, SAUSGYSLIAI IR RAIŠČIAI PATEMPIMAI IR PLYŠIMAI - dūrai bukos ar aštrios, tiesioginės - sūnietiesioginės - traumos atsiradimas raumenams, sausgysliams (jungiamojo audinio pluoštai, kuriuo raumuo prisitvirtina prie kaulų) ir raiščių (jungiamojo audinio pluoštai, jungiantis atskirus kaulus per sąnarius ir įsūtvirtinantys) pažeidimas. Pažeidimai sudaro trečdalį visų sporto traumų. Požymiai:

skausmas

patinimas

kraujosrėva

skausmingi aktyvūs ir pasyvūs judesiai

esant pilnam plyšimui - nestabilus sąnarys, negalimi judesiai. Reikalinga gydytojo apžiūra. Rekomenduojama įjaldyti, o po to įjildantys kompresai ar tepalai kaip ir prie sumušimų. Reikia sutvarstyti elastiniu bintu arba specialiais tvariais. Rekomenduojamas poilsis 2-3 sav. Dėmesys! Nepilnai įgydytos arba nuolat pasikartojančios tos pačios srities traumos yra pavojingos, jos gali būti vėl - lesnės - sunkios traumos priežastimi (pvz. sausgyslių plyšimai, kartais vadinami „aštrios“ plyšimais). Sunki trauma ilgai gydoma, dažnai reikalingas chirurginis gydymas ir ilga reabilitacija, kartais ji yra sportavimo pabaigos ar neįgalumo priežastimi. Žalimas - tai bet kuria kaina! Nepadidina jaunojo sportinio ilgalaikio - sūnieties motyvacijos. PERALIMO LIGOS IR SPORTAS Lengvas sportavimas stimuliuoja imuninę sistemą... Tačiau didelis fizinis krūvis gali silpninti imunitetą... Tas ypatingai aktualu įjaldyto sezono metu. Vėlyvo rudens, žiemos, ankstyvo pavasario metu dūrai - mažiausia saulės - aktyvumo (mažiausia vitamino D gamyba organizme), prastesnės mitybos (mažiausia vitamino ir kitų naudingų medžiagų ir vaisių ir daržovių), padidėjusi krūvis darbe ar mokslo staigoje, intensyvi treniruočių ir varžybų grafiko, bendro sergamumo infekcinėmis ligomis (perėjimo) visuomenėje padidėja sergamumas perėjimo ligomis ir sportininkų tarpe. Svarbu tinkamai apsisaugoti nuo ligos: o tinkamai apsirengti (kepurė, šalikelės, šilti, sausi batai ir apavas), po treniruotės ar varžybų persirengti sausus baltinius, apdėti tvarstį nuo prakaito. o tinkamai Gerinti mitybą... (vartoti daug skysčių, padidinti vaisių ir daržovių kiekį maiste, kartais tikslinga vartoti vitaminų papildus). o tinkamai Nepamirėti skiepijimosi galimybų - sūnieties Vengti masinio žmonių susibūrimo vietų. o tinkamai Komandos susirgus sugriežtinami higienos reikalavimai (plautis rankas, persirengti naudojama atskirai... rankšluostai, vandens butelis ir t.t.). o tinkamai Reikalinga sergančio diskvalifikacija dūrai - galimas ligos komplikacijų ir didelio užkrečiamumo. Atsiradus pirmoms ligos požymiams, tikslinga nutraukti treniruotes. Esant paprastam perėjimui sportininkas, praleidęs 1-2 treniruotes, gali pradėti lengvai treniruotis, o po 7-10 dienų sportuoti pilna jėga. Tokiu būdu jis neužkrės kitą sportininką (bus sutrikęs vieno sportininko, o ne visos komandos darbas) ir sumažinta pavojingų komplikacijų (kurios gali ilgai, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatą...) rizika. Sūnieties svarbu tinkamai ir laiku gydytis, laiku kreiptis ir pasitarti su gydytoju. Laiku nustatyta ir gydyta liga pagreitina sportininko grąžinimą... prie treniruočių. Dažniausiai sergama mitybos virusine kvėpavimo takų infekcija (ARVI) (sloga, faringitas, tonzilitas, tracheitas), kuri tik trumpam sutrikdo sportininko darbą... ir nereikalauja specifinio gydymo. Dažniausiai pirmieji ligos simptomai būna nespecifiniai, būdingi daugumai perėjimo ligų (sloga, kosulys, vėlavus laipsnio temperatūros pakilimas, gerklės perėjimas - jimas ar skausmas, bendras silpnumas, padidėjusių nuovargis), tiek mažiausiai pavojingam ARVI, tiek ir pavojingiems dūrai - savo komplikacijų, gripui ar streptokokinei anginai. Todėl, atsiradus pirmiems simptomams, tikslinga nutraukti treniruotes. Kai kurie ligų požymiai Karščiavimas - pablogina raumenų darbą..., sutrikdo mąstymą..., pablogina plaučių kraujo apytaką..., didina skysčių - didėja kalorijų ir skysčių poreikis. Visa tai mažiausiai gebėjimą... sportuoti ir didina pažeidimo riziką... (tiek ligos komplikacijos - sūnieties traumas). Kūno temperatūros padidėjimo lygis nėra - ra ligos sunkumo rodiklis, reikėtų vertinti bendrą sergančio būklę ir savijautą... Pagerėjus sportininkai skuba grąžinti prie prasto režimo, bet galimos ne tik ligos, bet ir naujų vaistų sukeltos komplikacijos. Dažnai vartojami nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai (dažniausiai vartojama vaistų grupė - karščiavimu, uždegimui mažinti, ir skausmui malšinti) keičia ligos eigą... ir pagerina sergančiojo sąnarių judumą labai padidėja organizmo skysčių sunaudojimas, pablogėja audinių ir organų kraujo apytaka, o nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai blogina inkstų kraujotaką... Sportuojant skysčių sąnarių naudos labai įjauja, tai dar labiau blogina organizmo situaciją... Galima komplikacija - ūminis inkstų funkcijos nepakankamumas. Kosulys Gydančios kosulys - pirmiausiai gydomos priežastis. Dažniausios kosulio priežastys - ARVI, sinusitas, bronchitas, plaučių uždegimas. Pasveikus nuo kvėpavimo takų infekcijos apie 4-5 sav. gali likti refleksinis (nuo įjaldyto oro, oro taršalų, fizinio krūvio ir t.t.) bronchospazmas, kuris pasireiškia dusuliu ir kosuliu. Todėl reikėtų sportuoti pagal galimybes, esant tinumui - naudoti vaistus. Susirgus plaučių uždegimu, gydymas užtrunka ilgai ir net normali plaučių rengenograma nėra rodiklis pagal kurį sportininkai gali grąžinti prie sportavimo, reabilitacija gali užtrukti virš 6 savaičių. Gerklės - skausmas (skausmas ramybėje, ryjant, kalbant) Yra kitas dažnas skundas sergant perėjimo ligomis. Dažniausios priežastys - ARVI, streptokokinis faringitas ir/ar tonzilitas (žangina), infekcinis mononukleozė, enterovirusinė infekcija - būna infekcinio miokardito - širdies raumens uždegimo - priežastis. Dažniausios ligos - Perėjimas - virusinė

kvėpavimo takų infekcija, plačiai vadinama „žemperėjimu“ tai savaime praeinanti infekcija (pasveikstama savaime) virusais (rhinovirus, coronavirus, parainfluenza). Užsikrečiama oro-laikeliu būdu (virusas paskleidžiamas kosint, čiaudint). Pošymiai - sloga, padidėjusių nuovargis, gerklės skausmas, gali būti neaukšta temperatūra iki 38°C. Gydytas simptominis (laikui praei nosį nuo slogos, vartoti daug skysčių). Komplikacijos dažniausiai išsivysto mažaiems vaikams - ausies uždegimas, retai plaučių uždegimas. Gripas Tai kvėpavimo takų infekcija, sukelta gripo virusu. Dažnai infekcija turi epideminį charakterį, dažniausiai sergama nuo gruodžio iki kovo. Virusas dauginasi kvėpavimo takų epitelyje, plinta oro-laikeliu būdu (virusas paskleidžiamas kosint, čiaudint). Sergantysis gali užkrėsti kitus per parą... iki simptomų atsiradimo ir iki 7 parų nuo susirgimo pradžios. Pirmieji simptomai kaip ir ARI, tačiau dažniausiai lydimi aukšto karščiavimo, kosulio, galvos, raumenų, sąnarių skausmų, ligonio būklė dažnai būna sunkesnė - vystosi greitai. Karščiavimas 2-3 dienas (retai iki 5 parų). Pasveikstama per 5-7 paras. Vidutinai suaugusių serga apie 5 paras, vaikai gali sirgti ilgiau. Po ligos gali ilgai tęstis bendras silpnumas. Gydytas simptominis, sunkios ligos atveju skiriami priešvirusiniai vaistai. Ligos profilaktikai naudojami skiepai. Dažniausia komplikacija - bronchitas dėl antrinės bakterinės infekcijos, taip pat gali būti virusinis ar bakterinis plaučių uždegimas, sinusitas, ūminis vidurinės ausies uždegimas. Sportuoti leidžiama tik pilnai pasveikus. Streptokokinis faringitas, tonzilitas („žangina“) Sukeliamas A grupės streptokokais. Dažniausiai sergama pavasario laiku. Staiga atsiranda gerklės skausmas, karščiavimas, bendras silpnumas ir padidėjusių nuovargis, galvos skausmas, gali atsirasti kosulys, ūkimimas, vėmimas (sloga nebūdinga). Padidinti, dažnai skausmingi priekiniai kaklo limfmazgiai, padidėjusios tonzilės su pilnu sekretu. Sergama 2-5 dienas, dažnai pasveikstama be specialaus gydymo, tačiau gali būti komplikacijų - gerklės pilvėlinis sinusitas, vidurinės ausies uždegimo, reumato, poststreptokokinio glomerulonefrito (inkstų uždegimas), endokardito (širdies audinio uždegimas), plaučių uždegimo, sepsio - pavojaus skiriamas gydymas antibiotikais. Sportininkas gali grįžti, kai gerai jaučiasi. Neleidžiama sportuoti karščiavimą ir netekusiam daug skysčių. Infekcinė mononukleozė Ligos sukėlėjas Epstein-Barr virusas, priklauso herpes virusų grupei. Virusas replikuojasi B limfocituose. Paprastai serga 10 - 24 metų jaunuoliai. Dažniausiai uždaruose kolektyvuose. Kasmet suserga 1-3% studentų. Inkubacinis periodas (laiko tarpas nuo užsikrėtimo iki ligos pradžios) 4-8 savaitės, virusas nosiaryklėje gali išlikti iki 18 mėnesių po ligos oro-laikeliu būdu (per seilę). Ligos pradžioje vargina bendras silpnumas, galvos skausmas, apetito stoka, padidėjusių nuovargis (gali trukti iki 3 mėnesių). Vėliau atsiranda karščiavimas, tonzilitas, padidėjusių limfmazgiai (dažniausiai siūpakaliniai kaklo limfmazgiai), didelis bendras silpnumas, blužnies padidėjimas, odos bėrimas, mažakraujystė. Inkubacinis mononukleozės metu padidėja blužnis, yra blužnies plyšimo pavojus (0,1-0,2%, dažniausiai 4-21 ligos dieną...), ko sporto atveju šis rizika didėja, todėl rekomenduojama sportuoti tik sumažėjus blužnimui iki normalaus dydžio (atliekama pilvo echoskopija) (Level of Evidence C, consensus/expert opinion), tas procesas gali užtrukti virš 1 mėnesio. Gydytas daugiau simptominis - poilsis, priešvirusiniai vaistai. Komplikacijos: mieguistumas, depresija, antrinė infekcija, blužnies plyšimas, mažakraujystė, inkstų funkcijos nepakankamumas ir kt. Komplikacijos retos. Blužnies dydis normalizuojasi per 4-21 dieną... Todėl minimali diskvalifikacija - 3 savaitės, arba sumažėjus blužnimui iki normalaus dydžio. Grįžimas prie sportavimo Tiksliai nustatyti laiką... sudetinga. Vertinama sportininko savijauta, taip pat ligos priežastys. ARI dažniausiai nesukelia komplikacijų, po 1 savaitės galima sportuoti pilnu krėviu. Kitais atvejais per anksti sugrąžinti prie pilno darbo krėvio galima pasunkinti ligą... ir prailginti sirgimo laiką... Tokie infekciniai susirgimai kaip gripas, „žangina“ infekcinė mononukleozė, enterovirusinė infekcija gali komplikuotis ir ilgai, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatą. Per parą naudojamas žneck check pasveikimo nustatymo metodas. Jeigu simptomai yra „žaukėjimui“ (nosies užburkimas, gerklės skausmai, čiaudulys) ir nelydimi simptomais „žemiamui“ (pvz., karščiavimas, raumenų skausmų, kosulio, virškinimo trakto sutrikimų), sportininkas gali sportuoti apie 10 minučių po pablogėjusio simptomams „žemiamui“ treniruotės nutraukiamos iki pasveikimo. Po ligos treniruotės pradamos 50% krėviu ir krėvis didinamas kas 1-2 dienas. Yra trys priežastys atidėti treniruotė: Pirma - sergant padidėja ligos komplikacijų rizika, traumas rizika, prailgėja laikas, treniruotės nėra pakankamai efektyvios. Antra - be gydytojo patarimo sportininkas negali pilnai atverti savo ligos sunkumo ir susijusio su liga pavojų. Trečia - galima apkrėsti komandos draugus.