

Sveikata

VAIKÅ² SPORTAS IR TRAUMA Sportas, ypač vaikas ir jaunimo, yra saugus ir naudingas. Geriau—ja treniruotumas, judesiÅ³ koordinacija, visuomeniniai Ą^gÅ«dÅ³iai, pailgia—ja sportavimo amÅ³ius.Â Vaikai daugiau traumÅ³ patiria Å³aidÅ³ia sportuojant neorganizuotai (kieme, klasiai), nei sporto klubuose (American Academy of Orthopaedic Surgeons).Â Vaikas nÅ—ra suaugusio Å³mogaus kopija.

kaulai, sausgyslÄ—s, raiÅ^gÅ•iai yra elastingesni (reikalinga didesnÄ— Å³alojanti jÄ—ga)

maÅ³esnis svoris (maÅ³esnis apkrovimas - maÅ³esnis traumavimas)

maÅ³esnÄ— raumenÅ³ jÄ—ga (maÅ³esnÄ— Å³alojanti jÄ—ga)

maÅ³esni greiÅ^gÅ•iai (maÅ³esnÄ— Å³alojanti jÄ—ga)

didesnis jautrumas skausmu (suaugÄ™ daÅ³nai ignoruoja stiprÅ³ skausmÄ...), tai gali pasunkinti traumÄ.... Vaikas, esan skausmui, atsisako toliau Å³aisti, sportuoti ar varÅ³yti

greitesnis pasveikimas

Â

Â Traumos rizikÄ... sumaÅ³ina:

trenirotumas

taisyklinga technika

lankstumas

gera atmosfera komandoje, klube (geras kontaktas su treneriais, tÄ—vais)

tinkamas fizinio krÅ«vio paskirstymas (kÅ«no dalims ir laike)

tinkamas treniruoÅ•iÅ³, varÅ³ybÅ³ ir poilsio reÅ³imas. Â LENGVA TRAUMA Apie 95% jaunÅ³ sportininkÅ³ traumÅ³ y lengvos (sumuÅ^gimai, nubrozdinimai, smulkios Å³aizdos, raumenÅ³, sausgysliÅ³, raiÅ^gÅ•iÅ³ patempimai ir nedideli plyÅ^gimai). Â Lengva trauma trumpam sutrikdo sportininko sveikatÄ..., daÅ³niausiai per 1-3 savaites pilnai pasveikstama. Svarbu traumos mechanizmas. DaÅ³niausiai komandos ar varÅ³ybÅ³ gydytojas, teisÄ—jai, treneriai tinkamai Ä^gvertina traumos sunkumÄ... ir aplinkybes, kuriomis galÄ—tÅ³ Ä^gvykti sunkus suÅ³alojimas (tada reikalinga kruopÅ^g;tesnÄ— gydytojo apÅ³iÅ³ra vietoje arba sportininkÄ... reikia perveÅ³ti Ä^ggydymo Ä^gstaigÄ...). SUMUÅ^g IMAI - tai dÄ—I bukos tiesioginÄ—s traumos atsirad minkÅ^gtÅ³jÅ³ audiniÅ³ paÅ³eidimas. Traumos metu sutraiÅ^gkomi audiniai, iÅ^gsilieja kraujas iÅ^g plyÅ^gusiÅ³ smulkiÅ³ kraujagysliÅ³. DÄ—I sudirgintÅ³ nervÅ³ galÄ“nÄ—liÅ³ iÅ^g paÅ³eistÅ³ audiniÅ³ iÅ^gjsiskyrusios ir susidariusios dÄ—I sutrikusios kraujotakos veiki ir toksinÄ—s medÅ³iagos padidina krauko pritekÄ—jimÄ... Ä^gpaÅ³eidimo vietÄ..., todÄ—I paÅ³eista vieta patinsta, didÄ—ja s

skausmas

patinimas

kraujosrÅ«va

skausmingi judesiai SumuÅ^gimo atveju pirmÄ... parÄ... (kai kurie autoriai rekomenduoja iki 2-3 parÅ³) rekomenduojama Ä^gjaldyti paÅ³eistÄ... vietÄ... (paÅ³eistuose audiniuose iÅ^gsilieja kraujas, sutraiÅ^gkomi audiniai, todÄ—I kaupiasi Ä^gvarios med kurios padidina krauko pritekÄ—jimÄ... Ä^gpaÅ³eidimo vietÄ..., todÄ—I didÄ—ja patinimas, tuo paÄ•iu ir skausmas. Didelis patin ilgiau trunkantis skausmas apsunkina tolimesnÄ— medicininÄ— iÅ^gtyrimÄ... ir gydymÄ..., prailgina gjimÄ...). Kaip Ä^gjaldyti? Nuo 30 min iki 3-4 valandÅ³ galima naudoti susmulkintÄ... arba kubeliais ledÄ.... Ledas Ä^gdedamas Ä^gmaiÅ^gelÄ³ ir dedamas per audeklÄ... (pvz. rankÅ^gluostÄ³) prie paÅ³eistos vietas, galima Ä^gvelniai masaÅ³uoti. Tarp Ä^gjaldymo seansÅ³ daryti pertraukas. DÄ—MESIO! Negalima dÄ—ti ledo tiesiogiai ant odos, galimas odos ir gilesniÅ³ audiniÅ³ nuÅ^gjalimas. NuÅ^gjalimas yra sunkesnis ir pavojingesnis audiniÅ³ paÅ³eidimas uÅ³paprastÄ... sumuÅ^gimÄ...Â Po paros galima naudoti Ä^gildanÄ•ius kompresus ar specialius tepalus (jeigu yra Å³aizdos - nepatartina), nes vÄ—lesnÄ—je gjimo stadijoje yra naudinga gerinti kraujotakÄ... (Ä^gilu iÅ^gipleÅ³ia kraujagysles, daugiau priteka krauko). PagerÄ—jus kraujotakai, organizmas greiÅ^giau iÅ^g paÅ³eidimo vietas Ä^gjalina paÅ³eistus audinius ir nenaudingas gjimui medÅ³iagas, susidariusias dÄ—I audiniÅ³ paÅ³eidimo, pagreitÄ—ja gjimas.Â NUBROZDINIMAI IR Å^{1/2}AIZDOS - dÄ—I bukos ar aÅ^gtrios tiesioginÄ—s traumos atsiradÄ™s minkÅ^gtÅ³jÅ³ audiniÅ³ paÅ³eidima

kurio metu paÅ¾eidÅ¾iamas odos ir gilesniÅ³ audiniÅ³ vientisumas. PoÅ¾ymiai:

Å¾aizda su ar be kraujavimo

aplinkiniuose audiniuose gali bÅ«ti sumuÅ¡imo poÅ¾ymiai. Jeigu yra nubrozdinimai ir smulkios Å¾aizdos, reikia dezinfekuoti (pvz. Betadino tirpalu), uÅ¾dÅ—ti tvarstÅ—. Esant gilioms Å¾aizdoms, reikalinga gydytojo konsultacija. DÄ—MESIO! Jeigu skausmas didÄ—ja, greitai didÄ—ja patinimas, labai skausmingi arba negalimi paÅ¾eistos dalies judesiai, reikalinga skubėjimo apÅ¾iÅ«ra ir/ar papildomas iÅ¡tyrimas. Jeigu keliÅ³ dienÅ³ laikotarpje negerÄ—ja, tikslina pakartotina gydytojo apÅ¾iÅ«ra. RAUMENÅ², SAUSGYSЛИÅ² IR RAIÅ³ ÄŒEIÅ² PATEMPIMAI IR PLYÅ³ IMAI - dÄ—l bukos ar aÅ¡trios, tiesioginÄ—s netiesioginÄ—s traumos atsiradÄ™s raumenÅ³, sausgysliÅ³ (jungiamojo audinio pluoÅ¡tas, kuriuo raumuo prisivirtina prie kaulÅ³) ir raiÅ³ Ä•iÅ³ (jungiamojo audinio pluoÅ¡tas, jungiantis atskirus kaulus per sÄ...narÄ— ir jÄ— sutvirtinantis) paÅ¾eidimas. A paÅ¾eidimai sudaro treÅ•dalÄ— visÅ³ sporto traumÅ³. PoÅ¾ymiai:

skausmas

patinimas

kraujosrÅ«va

skausmingi aktyvÅ«s ir pasyvÅ«s judesiai

esant pilham plyÅ¡imui - nestabilus sÄ...narys, negalimi judesiai. Reikalinga gydytojo apÅ¾iÅ«ra. Rekomenduojama Å¡aldyti, o po to Å¡ildantys kompresai ar tepalai kaip ir prie sumuÅ¡imÅ³. Reikia sutvarstyti elastiniu bintu arba specialiai Ä•tvarais. Rekomenduojamas poilsis 2-3 sav. DÄ—MESIO! Nepilnai iÅ¡gydytos arba nuolat pasikartojanÄ•ios tos paÅ•ios srities traumos yra pavojingos, jos gali bÅ«ti vÄ—lesnÄ—s sunkios traumos prieÅ¾astimi (pvz. sausgysliÅ³ plyÅ¡imai, kartais vadinami Å¢enuvargioÅ•plyÅ¡imais). Sunki trauma ilgai gydoma, daÅ¾nai reikalingas chirurginis gydymas ir ilga reabilitacija. Kartais ji yra sportavimo pabaigos ar neÄ—galumo prieÅ¾astimi. Å¢ežLaimÄ—ti bet kuria kaina !â€œ nepadidina jaunojo sportinio ilgalaikÄ—s motivacijos. PERÅ ALIMO LIGOS IR SPORTAS Lengvas sportavimas stimuliuoja imuninÄ™ sistemÄ.... TaÄ— didelis fizinis krÅ«vis gali silpninti imunitetÄ.... Tas ypatingai aktualu Å¡altojo sezono metu. VÄ—lyvo rudens, Å¾iememos, ankstyvo pavasario metu dÄ—l maÅ¾o saulÄ—s aktyvumo (maÅ¾iÄ—ja vitamino D gamyba organizme), prastesnÄ—s mitybos (maÅ¾iau vitaminÅ³ ir kitÅ³ naudingÅ³ medÅ¾iagÅ³ iÅ¡ vaisiÅ³ ir darÅ¾oviÅ³), padidÄ—jusiÅ³ krÅ«viÅ³ darbe ar mokslo Ä—staigoje, intensyvus treniruoÅ•iÅ³ ir varÅ¾ybÅ³ grafiko, Å—bendro sergamumo infekciniÅ—mis ligomis (perÅ¡alimo) visuomenÄ—je padidÄ—ja serga perÅ¡alimo ligomis ir sportininkÅ³ tarpe. Å— Svarbu tinkamai apsisaugoti nuo ligos: oÅ— Å— Tinkamai apsirengti (kepurÄ—, Å¡alikas, Å¡ilti, sausi rÅ«bai ir apavas), po treniruotÄ—s ar varÅ¾ybÅ³ persirengti sausus baltinius, apdÅ¾iÅ«ti nuo prakaito. oÅ— Å— Gerinti mitybÄ—... (vartoti daug skysÅ•iÅ³, padidinti vaisiÅ³ ir darÅ¾oviÅ³ kiekÄ— maiste, kartais tikslina vartoti vitaminÅ³ papildus). oÅ— Å— NepamirÅ•ti skiepijimosi galimybÄ—s. oÅ— Å— Vengti masinio Å¾moniÅ³ susibÅ«rimo vietÅ³. oÅ— Å— Komandos noraus susirgus sugrieÅ¾tinami higienos reikalavimai (plautis rankas, persirgÄ™s naudoja atskirÄ— rankÅ•luostÄ—, vandens buteliai ir t.t.). oÅ— Å— Reikalinga serganÄ•io diskvalifikacija dÄ—l galimÅ³ ligos komplikacijÅ³ ir didelio uÅ¾kreÅ•iamumo. Atsiradus pirmos poÅ¾ymiams, tikslina nutraukti treniruotes. Esant paprastam perÅ¡alimui sportininkas, praleidÄ™s 1-2 treniruotes, gali pradÄ—ti lengvai treniruotis, o po 7-10 dienÅ³ sportuoti pilna jÄ—ga. Tokiu bÅ«du jis neuÅ¾krÄ—s kitÅ³ sportininkÅ³ (bus sutrikus vienu sportininko, o ne visos komandos darbas) ir sumaÅ¾inta pavojingÅ³ komplikacijÅ³ (kuriuos gali ilgam, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatÄ...) rizika. Å— Susirgus svarbu tinkamai ir laiku gydytis, laiku kreiptis ir pasitarti su gydytoju. Å— Laiku nustatyta ir gydyta liga pagreitina sportininko grÄ—Å¾imÄ—... prie treniruoÅ•iÅ³. Å— DaÅ¾niausiai sergama Å«mavirusine kvÄ—pavimo takÅ³ infekcija (Å³VRI) (sloga, faringitas, tonzilitas, tracheitas), kuri tik trumpam sutrikdo sportininko darbingumÄ— ir nereikalauja specifinio gydymo. DaÅ¾niausiai pirmieji ligos simptomai bÅ«na nespecifiniai, bÅ«dingi daugumai perÅ¡alimo ligÅ³ (sloga, kosulys, Ä—vairaus laipsnio temperatÅ«ros pakilimas, gerklÄ—s perÅ•tÄ—jimas ar skausmas, bendras silpnumas, padidÄ—jÄ™s nuovargis), tiek maÅ¾iai pavojingam Å³VRI, tiek ir pavojingiemis dÄ—l savo komplikacijÅ³, gripui ar streptokokinei anginai. TodÄ—l, atsiradus pirmiems simptomams, tikslina nutraukti treniruotes. Å— Kai kurie ligÅ³ poÅ¾ymiai. Å— KarÅ•iavimas - pablogina raumenÅ³ darbÄ—..., sutrikdo mÄ—stymÄ—..., pablogina plauÅ•iÅ³ krauko apytakÄ—..., didina skysÅ•iÅ³ didÄ—ja kalorijÅ³ ir skysÅ•iÅ³ poreikis. Visa tai maÅ¾ina gebÄ—jimÄ—... sportuoti ir didina paÅ¾eidimo rizikÄ—... (tieki ligos komplikacijas sportinÄ—s traumos). KÅ«no temperatÅ«ros padidÄ—jimo lygis nÄ—ra ligos sunkumo rodiklis, reikÄ—tÅ³ vertinti bendlÄ—... sergi bÅ«kliÅ™ ir savijautÄ—... Å— PagerÄ—jus sportininkai skuba grÄ—Å¾iti prie Ä—prasto reÅ¾imo, bet galimos ne tik ligos, bet ir naujas vaistÅ³ sukeltos komplikacijos. Å— DaÅ¾nai vartojami nesteroidiniai prieÅ•uÅ¾degininiai vaistai (daÅ¾niausiai vartojama vaistÅ³ grupÄ— karÅ•iavimu, uÅ¾deginui maÅ¾inti, Å— ir skausmu malÅ¾inti) keiÄ—ia ligos eigÄ—... ir pagerina serganÄ•iojo sÄ...vijaujančio labai padidÄ—ja organizmo skysÅ•iÅ³ sunaudojimas, pablogÄ—ja audiniÅ³ ir organÅ³ krauko apytaka, o nesteroidiniai prieÅ•uÅ¾degininiai vaistai blogina inkstÅ³ kraujotakÄ—.... Sportuojant skysÅ•iÅ³ sÄ...naudos labai iÅ¡auga, tai dar labiau blogina organizmo situacijÄ—... Galima komplikacija - Å—minis inkstÅ³ funkcijos nepakankamumas. Å— Kosulys Gydant kosulÄ— â€“ pirmiausiai gydomos prieÅ¾astis. DaÅ¾niausios kosulio prieÅ¾astys - Å³VRI, sinusitas, bronchitas, plauÅ•iÅ³ uÅ¾deginimas. Pasveikus nuo kvÄ—pavimo takÅ³ infekcijos apie 4-5 sav. gali likti refleksinis (nuo Å¡alto oro, oro tarÅ•alÅ³, fizinio krÅ«vio ir t.t.) Å— bronchospazmas, kuris pasireiÅ•kia dusuliu ir kosuliu. TodÄ—l reikÄ—tÅ³ sportuoti pagal galimybes, esant bÅ«tinumui - naudoti vaistus. Susirgus plauÅ•iÅ³ uÅ¾deginimu, gydymas uÅ¾trunka ilgai ir net normali plauÅ•iÅ³ rengograma nÄ—ra rodiklis pagal kurÄ— sportininkai gali grÄ—Å¾iti prie sportavimo, reabilitacija gali uÅ¾truktis virÅ— 6 savaiÅ•iÅ³. Å— GerklÄ—s skausmasÅ— (skausmas ramybÄ—je, ryjant, kalbant) Yra kitas daÅ¾nas skundas sergant perÅ¡alimo ligomis. DaÅ¾niausios prieÅ¾astys - Å³VRI, streptokokinis faringitas ir/ar tonzilitas (â¢anginaÅ•e), infekcijÄ— mononukleozÄ—, enterovirusinÄ— in bÅ«ti infekcino miokardito - Å¡irdies raumens uÅ¾degimo - prieÅ¾astis). Å— DaÅ¾niausios ligos Å— PerÅ¡alimas Å³mi virusin

kvÄ—pavimo takÄ³ infekcija, plaÄ•iai vadinama â€žperÄ•alimuâ€œ â€“ tai savaimė praeinanti infekcija (pasveikstama savaimė) virusÄ³ (rhinovirus, coronavirus, parainfluenza). UÄ¾sikreÄ•iama oro-laÄ•jelinis bÅ«du (virusas paskleidÄ¾iamas kosint, Ä•iaudint). PoÄ¾ymiai - sloga, padidÄ—jÄ™s nuovargis, gerklÄ—s skausmas, gali bÅ«ti neaukÄ•ta temperatÄ•ra iki 38Ä°C. Gydymas simptominis (laÄ•jukai Ä• nosÄ— nuo slogos, vartoti daug skysÄ•iÄ³). Komplikacijos daÄ¾niausiai Ä• iÄ•sivysto maÄ¾ieems vaikams. tai - ausies uÄ¾degimas, retai plauÄ•iÄ³ uÄ¾degimas. Å• Gripas Tai Ä• minÄ— kvÄ—pavimo takÄ³ infekcija, sukelta gripo virusu. DaÄ¾nai infekcija turi epideminiÄ• charakterÄ—, daÄ¾niausiai sergama nuo gruodÄ¾io iki kovo. Virusas dauginasi kvÄ—pavimo takÄ³ epityje, plinta oro-laÄ•jelinis bÅ«du (virusas paskleidÄ¾iamas kosint, Ä•iaudint). Sergantysis gali uÄ¾krÄ—sti kitusÄ— per parÄ... iki simptomÄ³ atsiradimo ir iki 7 parÄ³ nuo susirgimo pradÄ¾ios. Pirmieji simptomai kaip ir Å•VRI, taÄ•iau daÄ¾niausiai lydimi aukÄ•to karÄ•jÄ•iavimo, kosulio, galvos, raumenÄ³, sÄ—nariÄ³ skausmÄ³, ligonio bÅ«klÄ— daÄ¾nai bÅ«na sunkesnÄ—. vystosi greitai. KarÄ•jÄ•iuojama 2-3 dienas (retai iki 5 parÄ³). Pasveikstama per 5-7 paras. VidutinÄ•kai suaugÄ™s serga apie 5 paras, vaikai gali sirtti ilgiau. Po ligos gali ilgai tÄ™stis bendras silpnumas. Gydymas simptominis, sunkios ligos atveju skiriama prieÄ•virüsinių vaistai. Ligos profilaktikai naudojami skiepai. DaÄ¾niausia komplikacija - bronchitas dÄ—l antrinÄ—s bakterinÄ—s infekcijos, taip pat gali bÅ«ti virusinis ar bakterinis plauÄ•iÄ³ uÄ¾degimas, sinusitas, Å•irdies audiniÄ³ uÄ¾degimas. Sportuoti leidÄ¾iamas tik pilnai pasveikus. Å• Streptokokinis faringitas, tonsilitas (â€žAnginaâ€œ) SukelÄ—jas - A grupÄ—s į streptokokas. Å• DaÄ¾niausiai sergama Å¾iemos ir pavasario laiku. Å• Staiga atsiranda gerklÄ—s skausmas, karÄ•jÄ•iavimas, bendras silpnumas ir padidÄ—jÄ™s nuovargis, galvos skausmas, gali atsirastiÅ• kosulys, uÄ¾kimimas, vÄ—mimas (sloga nebÅ«dinga). Padidinti, daÄ¾nai skausmingi priekiniai kaklo limfmazgai, padidÄ—jusios tonzilÄ—s su pÅ«lingu sekretu. Serga 2-5 dienas, daÄ¾nai pasveikstama be specialaus gydymo, taÄ•iau dÄ—l galimÄ³ pavojingÄ³ komplikacijÄ³ - gerklÄ—s pÅ«linio, sinusito, vidinÄ—s ausies uÄ¾degimo, reumato, Å• poststreptokokinio glomerulonefrito (inkstÄ³ uÄ¾degimas), endokardito (Å•ių audinio uÄ¾degimas), plauÄ•iÄ³ uÄ¾degimo, sepsio - pavojaus skiriamas gydymas antibiotikais. Sportininkas gali grÄ—Å¾iti, kai gerai jauÄ•iasi. NeleidÄ¾iamas sportuoti karÄ•jÄ•iuojant ir netekusiam daug skysÄ•iÄ³. Å• InfekcinÄ— mononukleozÄ— Å• Ligo sukÄ—lÄ—jas Epstein-Barr virusas, priklauso herpes virusÄ³ grupei. Virusas replikuoja B limfocituose. Paprastai serga 10 - 24 metÄ³ jaunuoliai. DaÄ¾niausiai uÄ¾daruoose kolektyvuose. Kasmet suserga 1-3% studentÅ³. Inkubacinis periodas (laiko tarpas nuo uÄ¾sikrÄ—timo iki ligos pradÄ¾ios) â€“ 4-8 savaitÄ—s, virusas nosiaryklÄ—je gali iÄ•likti iki 18 mÄ—nesiÄ³ po ligos oro laÄ•jelinis bÅ«du (per seilÄ—s). Ligos pradÄ¾ioje vargina bendras silpnumas, galvos skausmas, apetito stoka, padidÄ—jÄ™ nuovargis (gali trukti iki 3 mÄ—nesiÄ³). VÄ—liau atsiranda karÄ•jÄ•iavimas, tonsilitas, padidÄ—jÄ™ limfmazgai (daÄ¾niausiai siuÅ¾u uÄ¾pakaliniai kaklo limfmazgai), didelis bendras silpnumas, bluÄ¾nies padidÄ—jimas, odos bÄ—rimas, maÄ¾akraujystÄ—. Ir manonukleozÄ—s metu padidÄ—ja bluÄ¾nis, yra bluÄ¾nies plyÅ•imo pavoju (0,1-0,2%, daÄ¾niausiai 4-21 ligos dienÄ...), komplikacijos sparto Å•jakÄ³ atveju Å•i rizika didÄ—ja, todÄ—l rekomenduoja sportuoti tik sumaÅ¾Ä—jus bluÄ¾nai iki normalaus dydÄ¾io. Gydymas daugiau simptominis - poilsis, prieÄ•juÄ¾degiminiai vaistai. Komplikacijos: mieguistumas, depresija, antrinÄ—infekcija, bluÄ¾nies plyÅ•imas, maÄ¾akraujystÄ—, inkstÄ³ funkcijos nepakankamumas ir kt. Komplikacijos retos. BluÄ¾nies dydžius normalizuojasi per 4-21 dienÄ.... TodÄ—l minimali diskvalifikacija - 3 savaitÄ—s, arba Å• sumaÅ¾Ä—jus bluÄ¾nai iki normalaus dydÄ¾io. GrÄ—Å¾imas prie sportavimo Tiksliai nustatyti laikÄ... sudetinga. Vertinama sportininko savijauta, taip pat ligos prieÄ¾astys. Å•VRI daÄ¾niausiai nesukelia komplikacijÄ³, po 1 savaitÄ—s galima sportuoti pilnu krÄ•viu. Kitais atvajais per anksti sugrÄ—Å¾uojant prie pilno darbo krÄ•vio galima pasunkinti ligÄ... ir prailginti sirgimo laikÄ.... Tokie infekciniai susirgimai kaip gripas, â€žanginaâ€œ, infekcinÄ— mononukleozÄ—, enterovirusinÄ— infekcija gali komplikuotis ir ilgam, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatą. Per perÄ•alimÄ... naudojamas â€žneck checkâ€œ pasveikimo nustatymo metodas. Jeigu simptomai yra â€žaukÄ•jÄ•iauâ€œ kas nosies uÄ¾burkimas, gerklÄ—s skausmai, Ä•iaudulys) ir nelydimi simtomÄ³ â€žÅ¾emiuâ€œ kaklo (pvz., karÄ•jÄ•iavimo, raumenių skausmÄ³, kosulio, virÄ•kinimo trakto sutrikimÄ³), sportininkas gali sportuoti apie 10 minuÄ•iÄ³ puse krÄ•vio. Jeigu simptomai nepablogÄ—jo, gali tÄ™sti sportavimÄ... iki toleruojamo krÄ•vio. PablogÄ—jus arba esant simptomams â€žÅ¾emiuâ€œ treniruotÄ—s nutraukiamos iki pasveikimo. Po ligos treniruotÄ—s pradedamos 50% krÄ•viu ir krÄ•vis didinamas kas 1-2 dienos. Å• Yra trys prieÄ¾astys: Å• atidÄ—ti treniruotÄ™: Pirma - sergeant padidÄ—ja ligos komplikacijÄ³ rizika, traumos rizika, prailgÄ—laikas, treniruotÄ—s nÄ—ra pakankamai efektyvios. Antra - be gydytojo prieÄ¾iÄ•ros sportininkas negali pilnai Ä•vertinti savo ligos sunkumo ir susijusiÄ³ su liga pavojÄ³. TreÄ•ia - galima apkrauti komandos draugus.