

pažeidimo, pagreitėja gijimas. NUBROZDINIMAI IR AIZDOS - dėl bukos ar aštrių tiesiogių traumų atsiradimo, audinių pažeidimas, kurio metu pažeidiamas odos ir gilesni audinių vientisumas. Požymiai:

Pažaidžia su ar be kraujavimo

aplankiniuose audiniuose gali būti sumušimo požymiai. Jeigu yra nubrozdinimai ir smulkios pažaidos, reikia dezinfekuoti (pvz. Betadino tirpalu), uždėti tvarstį. Esant gilioms pažaidoms, reikalinga gydytojo konsultacija. DĖMESIO! Jeigu skausmas didėja, greitai didėja patinimas, labai skausmingi arba negalimi pažeistose dalies judesiai, reikalinga skubus gydytojo apžiūra ir/ar papildomas ištyrimas. Jeigu kelių dienų laikotarpyje negerėja, tikslinga pakartotina gydytojo apžiūra. RAUMENAI, SAUSGYSLIAI IR RAIŠČIAI PATEMPIMAI IR PLYŠIMAI - dėl bukos ar aštrių, tiesiogių ar netiesiogių traumų atsiradimo raumenams, sausgysliams (jungiamojo audinio pluoštams) ir raiščiams (jungiamojo audinio pluoštams, jungiantis atskirus kaulus per sąnarius ir jungiantis) pažeidimas. Reikalinga pažeidimams sudaryti visą sporto traumų. Požymiai:

skausmas

patinimas

kraujosrėva

skausmingi aktyvūs ir pasyvūs judesiai

esant pilnam plyšimui - nestabilus sąnarys, negalimi judesiai. Reikalinga gydytojo apžiūra. Rekomenduojama naudoti, o po to išdantys kompresai ar tepalai kaip ir prie sumušimų. Reikia sutvarstyti elastiniu bintu arba specialiais tvarais. Rekomenduojamas poilsis 2-3 sav. DĖMESIO! Nepilnai išgydytos arba nuolat pasikartojančios traumos yra pavojingos, jos gali būti vėlesnės sunkios traumos priežastimi (pvz. sausgyslių plyšimai, kartais vadinami „nuovargio“ plyšimais). Sunki trauma ilgai gydoma, dažnai reikalingas chirurginis gydymas ir ilga reabilitacija, kartais ji yra sportavimo pabaigos ar negalumo priežastimi. Laimėti bet kuria kaina! nepadidina jaunojo sportininko ilgalaikės motyvacijos.

PERALIMO LIGOS IR SPORTAS Lengvas sportavimas stimuliuoja imuninę sistemą... Tačiau didelis fizinis krūvis gali silpninti imunitetą... Tas ypatingai aktualu sezonų metu. Vėlyvo rudens, pavasario metu dėl mažo saulės aktyvumo (mažai vitamino D gamyba organizme), prastesnės mitybos (mažai vitamino ir kitų naudingų medžiagų iš vaisių ir daržovių), padidėjusi krūvis darbe ar mokslo staigoje, intensyvaus treniruočių ir varžybų grafiko, bendro sergamumo infekcinėmis ligomis (peralimo) visuomenėje padidėja sergamumas peralimo ligomis ir sportininkų tarpe. Svarbu tinkamai apsisaugoti nuo ligos: o Tinkamai apsirengti (kepurė, šalikas, ilti, sausi rėbai ir apavas), po treniruotės ar varžybų persirengti sausus baltinius, apdėti ti nuo prakaito. o Gerinti mitybą... (vartoti daug skysčių, padidinti vaisių ir daržovių kiekį maiste, kartais tikslinga vartoti vitaminų papildus). o Nepamiršti skiepijimosi galimybą. o Vengti masinio susibūrimo vietų. o Komandoje kam nors susirgus sugriežtinti higienos reikalavimai (plautis rankas, persirengti atskirai... rankų luostai, vandens butelį ir t.t.). o Reikalinga sergančio diskvalifikacija dėl galimų ligos komplikacijų ir didelio užkrečiamumo. Atsiradus pirmiems ligos požymiams, tikslinga nutraukti treniruotes. Esant paprastam peralimui sportininkas, praleidęs 1-2 treniruotes, gali pradėti lengvai treniuotis, o po 7-10 dienų sportuoti pilnai. Tokiu būdu neužkrėstas kitas sportininkas (bus sutrikdytas vieno sportininko, o ne visos komandos darbas) ir sumažinta pavojingų komplikacijų (kurios gali ilgai, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatą...) rizika. Susirgus svarbu tinkamai ir laiku gydytis, laiku kreiptis ir pasitarti su gydytoju. Laiku nustatyta ir gydyta liga pagreitina sportininko grąžinimą prie treniruočių.

Dažniausiai sergama ūmia virusine kvėpavimo takų infekcija (ARVI) (sloga, faringitas, tonzilitas, tracheitas), kuri tik trumpam sutrikdo sportininko darbingumą... ir nereikalauja specifinio gydymo. Dažniausiai pirmieji ligos simptomai būna nespecifiniai, būdingi daugumai peralimo ligų (sloga, kosulys, vėlavus laipsnio temperatūros pakilimas, gerklės peršalimas ar skausmas, bendras silpnumas, padidėję nuovargis), tiek mažai pavojingam ARVI, tiek pavojingiems dėl 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 kraujotaką..., didina skysčių netekimą..., didėja kalorijų ir skysčių poreikis. Visa tai mažina gerą sportuoti ir didina pažeidimo riziką... (tiek ligos komplikacijų, tiek sportininko traumų). Kūno temperatūros padidėjimo nėra ligos sunkumo rodiklis, reikėtų vertinti bendrą sergančiojo būklę ir savijautą... Pagerėjus sportininkai skubiai neprato reikimo, bet galimos ne tik ligos, bet ir naudojamų vaistų sukeltos komplikacijos. Dažnai vartojami nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai (dažniausiai vartojama vaistų grupė - karščiavimu, uždegimui mažinti, ir skausmą malšinti) keičia ligos eigą... ir pagerina sergančiojo sąnarių savijautą... Ligos metu labai padidėja organizmo skysčių išsiskyrimas, pablogėja audinių ir organų kraujotaka, o nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai blogina inkstų kraujotaką... Sportuojant skysčių sąnaudos labai išaugo, tai dar labiau blogina organizmo situaciją... Galima komplikacija - ūminis inkstų funkcijos nepakankamumas. Kosulys Gydančiosios 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 šalčio, oro taršos, fizinio krūvio ir t.t.) bronchospazmas, kuris pasireiškia dusuliu ir kosuliu. Todėl reikėtų sportuoti pagal galimybes, esant būtinumui - 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. Ger

skausmas (skausmas ramybėje, ryjant, kalbant) Yra kitas dažnas skundas sergant peralimomais. Dažniausiai priežastys - ūVRĮ, streptokokinis faringitas ir/ar tonzilitas („angina“), infekcinė mononukleozė, enterovirusinė infekcija (gali būti infekcinio miokardito - širdies raumens uždegimo - priežastis). Dažniausios ligos Peralimas ūmi virusinė kvėpavimo takų infekcija, plaučiai vadinama „peralimu“ – tai savaime praeinanti infekcija (pasveikstama savaime) sukeliama virusais (rhinovirus, coronavirus, parainfluenza). Užsikrečiama oro-laikeliu būdu (virusas paskleidžiamas kosint, čiaudint). Požymiai - sloga, padidėjusi gerklės skausmas, gali būti neaukšta temperatūra iki 38°C. Gydomas simptominiis (laikui nosies nuo slogos, vartoti daug skysčių). Komplikacijos dažniausiai išsivysto mažiems vaikams, tai - ausies uždegimas, reidinis plaučių uždegimas. Gripas Tai ūminė kvėpavimo takų infekcija, sukelta gripo viruso. Dažnai infekcija turi epideminį charakterį, dažniausiai sergama nuo gruodžio iki kovo. Virusas dauginasi kvėpavimo takų epitelijoje, plinta oro-laikeliu būdu (virusas paskleidžiamas kosint, čiaudint). Sergantysis gali užkrėsti kitus per 1 parą... iki simptomų atsiradimo ir iki 7 parų nuo susirgimo pradžios. Pirmieji simptomai kaip ir ūVRĮ, tačiau dažniausiai lydimi aukšto karščiavimo, kosulio, galvos, raumenų, sąnarių skausmų, ligonio būklė dažnai būna sunkesnė. Liga vystosi greitai. Karščiavimas 2-3 dienas (retai iki 5 parų). Pasveikstama per 5-7 paras. Vidutinai suaugusiesiems serga apie 5 paras, vaikai gali sirgti ilgiau. Po ligos gali ilgai tęstis bendras silpnumas. Gydomas simptominiis, 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, širdies audinių uždegimas. Sportuoti leidžiama tik pilnai pasveikus. Streptokokinis faringitas, tonzilitas („Angina“) Sukeliamas A grupės beta-hemolizinis streptokokas. Dažniausiai sergama žiemos ir pavasario laiku. Staiga atsiranda gerklės skausmas, karščiavimas, bendras silpnumas ir padidėjusi nuovargis, galvos skausmas, gali atsirasti kosulys, užkimimas, vėmimas (sloga nebūdinga). Padidinti, dažnai skausmingi priekiniai kaklo limfmazgiai, padidėjusios tonzilės su pūlingu sekretu. Sergama 2-5 dienas, dažnai pasveikstama be specialaus gydymo, tačiau dėl galimų pavojingų komplikacijų - gerklės pūlinio, sinusito, vidinės 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. Užsikrečiama oro-laikeliu būdu (per seilės). Ligos pradžioje vargina bendras silpnumas, galvos skausmas, apetito stoka, padidėjusi nuovargis (gali trukti iki 3 mėnesių). Vėliau atsiranda karščiavimas, tonzilitas, padidėjusi limfmazgiai (dažniausiai simetriškai užpakaliniai kaklo limfmazgiai), didelis bendras silpnumas, blužnies padidėjimas, odos bėrimas, mažakraujystė. Infekcinė mononukleozė metu padidėja blužnis, yra blužnies plyšimo pavojus (0,1-0,2 dažniausiai 4-21 ligos dienomis), kontaktiniai sporto šakų atveju š rizika didėja, todėl rekomenduojama sportuoti tik sumažėjus blužnimui iki normalaus dydžio (kontrolei atliekama pilvo echoskopija) (Level of Evidence C, consensus/expert opinion), tas procesas gali užtrukti virš 1 mėnesio. Gydomas daugiau simptominiis - poilsis, priešvirusiniai vaistai. Komplikacijos: mieguistumas, depresija, antrinė infekcija, blužnies plyšimas, mažakraujystė, inkstų funkcijos nepakankamumas ir kt. Komplikacijos retos. Blužnies dydis normalizuojasi per 4-21 dienas... Todėl minimali diskvalifikacija - 3 savaitės, arba sumažėjus blužnimui iki normalaus dydžio. Grįžimas Tiksliai nustatyti laiką... sudetinga. Vertinama sportininko savijauta, taip pat ligos priežastys. ūVRĮ dažniausiai nesukelia komplikacijų, po 1 savaitės galima sportuoti pilnu krūviu. Kitais atvejais per anksti sugrąžinus prie pilno darbo krūvio galima pasunkinti ligą... ir prailginti sirgimo laiką... Tokie infekciniai susirgimai kaip gripas, „angina“, infekcinė mononukleozė, enterovirusinė infekcija gali komplikuotis ir ilgai, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatą... Per alimą... naudojamas „neck check“ pasveikimo nustatymo metodas. Jeigu simptomai yra „aukščiau“ kaklo (sloga, nosies užburkimas, gerklės skausmai, čiaudulys) ir nelydimi simptomai „žemiau“ kaklo (pvz., karščiavimas, raumenų, sąnarių skausmų, kosulio, virškinimo trakto sutrikimų), sportininkas gali sportuoti apie 10 minučių po krūvio. Jeigu simptomai nepablogėja, gali tęsti sportavimą. toleruojamo krūvio. Pablogėjus arba esant simptomams „žemiau“ kaklo, treniruotės nutraukiamos iki pasveikimo. Po ligos treniruotės pradėdamos 50% krūvio ir krūvis didinamas kas 1-2 dienas. Yra trys priežastys atidėti treniruotė: Pirmą - sergant padidėjusia ligos komplikacijų rizika, traumos rizika, prailgėjusia ligos laikas, treniruotės nutraukiamos pakankamai efektyvios. Antra - be gydytojo patarimo sportininkas negali pilnai įvertinti savo ligos sunkumo ir susijusių su liga pavojų. Trečia - galima apkrėsti komandos draugus.