

## Sveikata

**VAIKŲ SPORTAS IR TRAUMA** Sportas, ypač vaikų ir jaunimo, yra saugus ir naudingas. Geriausia treniruotumas, judesių koordinacija, visuomeniniai ryšiai, pailgėjusi sportavimo amžius. Vaikai daugiau traumų patiria aidai sportuojant neorganizuotai (kieme, klasėje), nei sporto klubuose (American Academy of Orthopaedic Surgeons). Vaikams yra suaugusio amžiaus kopija.

kaulų, sausgyslių, raiščių 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.... Vaikams, esantiems skausmui, atsisako toliau žaisti, sportuoti ar varžytis)

greitesnis pasveikimas

Traumos rizika... sumažina:

treniruotumas

taisyklinga technika

lankstumas

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

tinkamas fizinio krūvio paskirstymas (krūvis dalimis ir laike)

tinkamas treniruotumas, varžybų ir poilsio režimas. **LENGVA TRAUMA** Apie 95% jaunų sportininkų traumų yra lengvos (sumušimai, nubrodinimai, smulkios žaizdos, raumenų, sausgyslių, raiščių 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 traumas sunkumą... ir aplinkybes, kuriomis galėtų vykti sunkus sualojimas (tada reikalinga kruopštesnė gydytojo apžiūra traumos vietoje arba sportininko... reikia pervertinti gydymo stadiją...). SUMUŠIMAI - tai dūris tiesiogiai su traumas atsiradusių minkštųjų audinių pažeidimas. Traumos metu sutraiškomi audiniai, išsilieja kraujas, plyšusi smulkia kraujagyslių. Dažniausiai sudirginti nervai gali liesti išsilieję audiniai ir susidariusios dūris sutrikusios kraujotakos veikliosios ir toksinės medžiagos padidina kraujo pritekėjimą... pažeidimo vieta..., todėl pažeista vieta patinsta, didėja skausmas. Po žymiai

skausmas

patinimas

kraujosrėva

skausmingi judesiai Sumušimo atveju pirmą... parą... (kai kurie autoriai rekomenduoja iki 2-3 parų) rekomenduojama atšaldyti pažeistą vietą... (pažeistuose audiniuose išsilieja kraujas, sutraiškomi audiniai, todėl kaupiasi vandens medžiagos, kurios padidina kraujo pritekėjimą... pažeidimo vieta..., todėl didėja pažeidimo ir skausmas. Didelis patinimas ir ilgiau trunkantis skausmas apsunkina tolimesnį medicininį ir tyriminį ir gydymą..., prailgina gijimą...). Kaip atšaldyti? Nuo 20-30 min iki 3-4 valandų galima naudoti susmulkintą... arba kubelį ledo... Ledas dedamas maišeliu ir dedamas per audeklą... (pvz. rankluostį) prie pažeistos vietos, galima veltiniai masažuoti. Tarp atšaldymo seansų daryti pertraukas. DĖMESIO! Negalima dėti ledo tiesiogiai ant odos, galimas odos ir gilesnių audinių nušalimas. Nušalimas yra sunkesnis ir pavojingesnis audinių pažeidimas už paprastą... sumušimą... Po paros galima naudoti šildančius kompresus arba specialius tepalus (jeigu yra žaizdos - nepatartina), nes vėlesnėje gijimo stadijoje yra naudinga gerinti kraujotaką... (išsilieję kraujagysles, daugiau priteka kraujo). Pagerėjus kraujotakai, organizmas greičiau išsigaudo pažeidimo vietai, alina pažeistus audinius ir nenaudingas gijimui medžiagas, susidariusias dūris audiniuose



