

Sveikata

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

kaulai, sausgyslės, raišiniai yra elastingesni (reikalinga didesnė įtampa)

mažesnis svoris (mažesnis apkrovimas - mažesnis traumavimas)

mažesnė raumenų jėga (mažesnė įtampa)

mažesni greičiai (mažesnė įtampa)

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

greitesnis pasveikimas

Traumos rizika... sumažina:

treniruotumas

taisytina 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, 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 traumas sunkumą ir aplinkybes, kuriomis galėtų vykti sunkus sužalojimas (tada reikalinga kruopštesnė gydytojo apžiūra traumos vietoje arba sportininkui reikia pervežti į gydymo stacioną). SUMUŠIMAI - tai dažniausiai traumos atsiradimo momentais audinių pažeidimas. Traumos metu sutrinka 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. Tai pažeidimo vieta, todėl pažeista vieta patinsta, didėja skausmas. Po žaizdos

skausmas

patinimas

kraujosravis

skausmingi judesiai Sumušimo atveju pirmą kartą (kai kurie autoriai rekomenduoja iki 2-3 parų) rekomenduojama atšaldyti pažeistą vietą (pažeistuose audiniuose išsilieja kraujas, sutrinka audiniai, todėl kaupiasi vėšios medžiagos, kurios padidina kraujo pritekėjimą. Tai pažeidimo vieta, todėl didėja skausmas. Didelis patinimas ir ilgai 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 audinį (pvz. rankluostį) prie pažeistos vietos, galima vėšinti masažuoti. Tarp atšaldymo seansų daryti pertraukas. DĖMESIO! Negalima dėti ledo tiesiogiai ant odos, galimas odos ir gilesni 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 vėšinti gijimo stadijoje yra naudinga gerinti kraujotaką (išiluma išsilieję kraujagysles, daugiau priteka kraujo). Pagerėjus kraujotakai, organizmas greičiau išpažeidimo vietos šalina pažeistus audinius ir nenaudingas gijimui medžiagas, susidariusias dūris audiniuose

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

Pažaida 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, tiesioginių ar netiesioginių traumų atsiradimo raumenams, sausgyslėms (jungiamojo audinio pluoštams) ir raiščiams (jungiamojo audinio pluoštams, jungiantis atskirus kaulus per sąnarius ir jungiantis) pažeidimas. Reikalinga pažeidimams sudaryti tinkamą sporto traumų. Požymiai:

skausmas

patinimas

kraujosrėva

skausmingi aktyvūs ir pasyvūs judesiai

esant pilnam plyšimui - nestabilus sąnarys, negalimi judesiai. Reikalinga gydytojo apžiūra. Rekomenduojama naudoti elastinius bintus arba specialius tvarstis. 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, šilti, sausi batai ir apavas), po treniruotės ar varžybų persirengti sausais baltiniais, apdėti tvarstį nuo prakaito. o Gerinti mitybą... (vartoti daug skysčių, padidinti vaisingumą ir daržovių kiekį maiste, kartais tikslinga vartoti vitaminų papildus). o Nepamiršti skiepijimosi galimybėmis. o Vengti masinio susibūrimo vietų. o Komandoje kam nors susirgus sugriežtinti higienos reikalavimai (plautis rankas, persirengti atskirai... rankšluostis, vandens butelis 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 neužkrėstų kitų sportininkų (bus sutrikdytas vieno sportininko, o ne visos komandos darbas) ir sumažintų pavojingų komplikacijų (kurios gali ilgai, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatą...) riziką. 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 pažeidimams pavojingam ARVI, tiek pavojingiems dėl savo komplikacijų, gripui ar streptokokinei anginai. Todėl, atsiradus pirmiems simptomams, tikslinga nutraukti treniruotes. Kai kurie ligos požymiai Karščiavimas - pablogina raumenų darbą..., sutrikdo mitybą... pablogina plaučių kraujotaką..., didina skysčių netekimą..., didėja kalorijų ir skysčių poreikis. Visa tai mažina gebėjimą sportuoti ir didina pažeidimo riziką... (tiek ligos komplikacijų, tiek sportininkų traumų). Kūno temperatūros padidėjimas - nėra ligos sunkumo rodiklis, reikėtų vertinti bendrą sergančiojo būklę ir savijautą... Pagerėjus sportininkai skubiai prasto režimo, 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 sunaudojimas, pablogėja audinių ir organų kraujotaka, o nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai blogina inkstų kraujotaką... Sportuojant skysčių sūdos labai išaugo, tai dar labiau blogina organizmo situaciją... Galimi komplikacijos - ūminis inkstų funkcijos nepakankamumas. Kosulys Gydant kosulį - 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 taršalų, 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 peršalimo ligomis. Dažniausios priežastys - ŪVR, streptokokinis faringitas ir/ar tonzilitas („angina“), infekcinė mononukleozė, enterovirusinė infekcija (gali būti infekcinio miokardito - širdies raumens uždegimo - priežastis). Dažniausios ligos Peršalimas Ūmi virusinė kvėpavimo takų infekcija, plaučiai vadinama „peršalimu“ – tai savaime praeinanti infekcija (pasveikstama savaime) sukeliama virusų (rhinovirus, coronavirus, parainfluenza). Užsikrečiama oro-lašeliu būdu (virusas paskleidžiamas kosint, čiaudint). Pošymiai - sloga, padidėjimas gerklės skausmas, gali būti neaukšta temperatūra iki 38°C. Gydomas simptomais (lašeliai - nosies nuoslogos, vartoti daug skysčių). Komplikacijos dažniausiai išsivysto mažiems vaikams, tai - ausies uždegimas, reumatinis 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-lašeliu 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 ŪVR, tačiau dažniausiai lydimi aukšto karščiavimo, kosulio, galvos, raumenų, sąnarių skausmų, ligoji būklė - dažnai būna sunkesnė. Liga vystosi greitai. Karščiavimas 2-3 dienas (retai iki 5 parų). Pasveikstama per 5-7 paras. Vidutinai suaugę serga apie 5 paras, vaikai gali sirgti ilgiau. Po ligos gali ilgai tęstis bendras silpnumas. Gydomas simptomais, sunkios ligos atveju skiriamas priešvirusinis vaistas. 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 Ūiemis ir pavasarį. Staiga atsiranda gerklės skausmas, karščiavimas, bendras silpnumas ir padidėjęs 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-lašeliu būdu (per seilės). Ligos pradžioje vargina bendras silpnumas, galvos skausmas, apetito stoka, padidėjęs nuovargis (gali trukti iki 3 mėnesių). Vėliau atsiranda karščiavimas, tonzilitas, padidėję 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 dienas...), kontaktinė 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 simptomais - 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. ŪVR 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 komplikuoti ir ilgai, o kartais ir visam gyvenimui sutrikdyti sveikatą... Peršalimas... naudojamas „neck check“ pasveikimo nustatymo metodas. Jeigu simptomai yra „aukščiau“ kaklo (sloga, nosies užburkimas, gerklės skausmai, čiaudulys) ir nelydimi simptomai „emiau“ kaklo (pvz., karščiavimas, raumenų, sąnarių skausmų, kosulio, virškinimo trakto sutrikimų), sportininkas gali sportuoti apie 10 minučių puse krūvio. Jeigu simptomai nepablogėja, gali tęsti sportavimą. toleruojamo krūvio. Pablogėjus arba esant simptomams „emiau“ kaklo, treniruotės nutraukiamos iki pasveikimo. Po ligos treniruotės pradėdamos 50% krūviu 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.