



## **ПРЕВЕНЦИЯ НА СПОРТНИ ТРАВМИ В ДЕТСКО – ЮНОШЕСКА ВЪЗРАСТ. КЛЮЧОВИТЕ 13 ИЛИ КОГА СЕ НАЛАГА ДА ПОТЪРСИТЕ МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ?**

**Превантивната медицина се отнася до мерките, които се предприемат с цел предотвратяване на заболявания (или наранявания), вместо тяхното лечение или лечението на симптомите им.**

**Движението е генерална функция на опорно – двигателния апарат, който е определящ за извършването както на активни движения, така и за заемането на определени положения (пози) на тялото и частите му. Двигателната функция е основно биологично качество, което може да се възстановява, приспособява, усъвършенства и преобразува само чрез функционално натоварване (т.е. с активни движения).**

**Предвид законът на Жан – Батист Ламарк за развитието и структурното усъвършенстване на функционално натоварените органи, нормалният физиологичен цикъл при натоварване е: работа – умора – почивка със свръхвъзстановяване ( т.нар. екзалтационна фаза ).**

Под травма разбираме „вид телесно увреждане, причинено от външно въздействие (механично, химично, електрическо и др.). Съчетанието „травматично увреждане“ според специалистите в областта на ортопедията и спортната медицина, е тавтология. В спортната практика всички поражения на мускулно – скелетната система са от механичен фактор.

Спортната травма е увреждане, което е получено по време на спортни занимания. Необходимо е дефиниране на още едно основно понятие – спортен травматизъм. Последният представлява съвкупността от спортни травми, получени от състезателите в дадено спортно общество за определен период от време.

Причините за възникване на спортните травми са различни и зависят от практикувания спорт. Класифицират се по видове – остри (първични) или хронични, с различна тежест (от леки навяхвания, разтежения и изкълчвания, до сериозни фрактури с различна локализация).

#### Различаваме:

1. Травми на главата – предимно в бокса и борбата;
2. Травми на раменен пояс и горни крайници – в гимнастиката, бокса, гребането, борбата, волейбола и баскетбола;
3. Травми на таза и бедрото – при лека атлетика, футбол, баскетбол, екстремни спортове, мотоспорт;
4. Травми на долни крайници – във футбола, ски спусканията, кънки, бягане, плуване, велосипеден спорт, баскетбол, волейбол, лека атлетика;
5. Травми на гръбначен стълб – представляват едни от най-тежките спортни травми; чести са при: алпинизъм, ски скокове, бягане, плуване, спортна гимнастика, борба, вдигане на тежести, конен спорт, екстремални спортове и др.

Едни от най-рисковите по отношение на спортни травми са т.нар. динамични спортове (ръग्би, бокс, бойни изкуства, футбол, баскетбол, волейбол, вело- и мотоспорт, лека атлетика, спортна гимнастика и др.).

Според тежестта разделяме травмите условно на:

1. *Леки травми* – от типа дисторзия (навяхване на ставата с временно разместване на костта); с необходимо време за възстановяване до една седмица;
2. *Средно - тежки травми* – обикновено свързани с луксация (изкълчване); с необходимо време за възстановяване до един месец;
3. *Тежки травми* – изискват повече от един месец отсъствие от тренировки и състезания; тук се включват различни мускулни и сухожилни разкъсвания, проблеми с инервацията, фрактури и др.

При всички положения превенцията е от ключово значение. Детско – юношеският период е изключително деликатен и поради тази причина трябва да се съблюдават някои основни насоки, които целят да предпазят детето / юношата от евентуален травматизъм.

1. *Комуникация с младия спортист* – ясно осъзнаване на факта, че изпитването на болка не е нормално явление, типично за здрав човек. Редица деца и юноши търпят (доста често висок праг на болка) само, за да не бъдат изключени от играта. Това разбира се може да доведе до по-сериозни състояния, които би могло да бъдат преодолени с ранна намеса. По отношение на здравето следва да бъдем безкомпромисни и отговорни. Не бива да се поставя личната или треньорска амбиция пред здравето.
2. *Предварителната подготовка е важна* – задължителни са предсезонната подготовка и провеждането на периодичен медицински преглед. Последният включва назначаването на: електрокардиограма, пълна кръвна картина, изследване на биохимични показатели и урина, функционални изследвания (VELO – тест и др.). Лекарските прегледи, които се изискват за картотекиране на състезатели, са в помощ при оценката на здравословното, кондиционното и физическо състояние на децата и юношите.

3. **Не подценявайте кардио тренировките** – тренировката представлява методично прилагане на общи и специални упражнения, които се планират с цел подобряване на физическата подготовка на играчите, усъвършенстване на невро – мускулната функция, формиране на качеството ловкост (нервно – мускулна координация), усъвършенстване техническите възможности за практикуване на някакъв вид физическа дейност, вкл. достигане до върхова кондиция. В основата си кардио тренировките представляват набор от упражнения за сърдечно – съдовата система, с които се повишава сърдечната честота за определен период от време. Предимствата на този вид тренировка е, че се укрепват жизненоважни органи в тялото - сърце и бели дробове. Освен това се повишава здравината на костите, предотвратяват се сърдечни болести, нормализира се артериалното налягане, противодейства се на затлъстяването и диабета, повишава се психо – емоционалното състояние на състезателя с последващо намаляване нивата на стрес. Най-добрите кардио тренировки са: ходенето, бягането, плуването, колоезденето, скачането на въже.
4. **Загрявката е задължителна** – стречингът (или целенасоченото разтягане) е важна спортна техника за профилактика на контузиите, която следва да се превърне в навик за всички спортисти преди започване на тренировка или състезание. Тук се включва комплекс от статични и динамични упражнения за всички мускулни групи, като целта им е да подобрят кръвоснабдяването на мускулите и тяхната разтегливост (еластичност), както и да се увеличи общия тонус на тялото. Загрявката е моментът за подготовка на организма за предстояща интензивна дейност.
5. **Уверете се, че младият спортист си почива качествено** – почивката между тренировки, състезания и спортни игри е задължителна. Липсата на сън (или недостатъчния сън), както и натрупването на млечна киселина в мускулите, предразполагат състезателите към ред контузии. Родителите и спортните клубове трябва да планират възстановяване извън сезона, между тренировките и след интензивни състезания за всички спортисти.

Възстановяването включва: процедури по физикална терапия и рехабилитация, спортен или аналитичен масаж, постизометрична релаксация за скъсената мускулатура, контрастна терапия и др.

6. **Осигурете здравословно меню** – добре балансираната диета е от ключово значение. Ако е необходимо, родителите трябва да консултират децата си със специалист по хранене и диететика. Последните са медицински специалисти – лекари с придобита специалност по „Хранене и диететика“. Това е важно уточнение, предвид нарастващия брой псевдо – диетолози. Здравословната диета следва да бъде изготвена на индивидуален принцип, осигуряваща всички необходими макро- и микронутриенти на спортиста. Правилното хранене поддържа оптимално функционирането на мускулите, костите, ставите, сухожилията и органите на тялото. Спомага за качествено възстановяване след тренировки. Определянето на индекс – телесна маса (ИТМ) е задължително условие. Показатели като ИТМ и степен на охраненост, се проследяват от личните лекари или от медицинските екипи на съответните спортни клубове. При необходимост последните внасят корекции по отношение на храненето.
7. **Хидратация на тялото** – родителите, треньорският щаб и медицинските екипи трябва да се уверят, че децата / юношите приемат достатъчно течности по време и след игра, както и да следят за признаци на дехидратация. Под прием на течности разберайте единствено вода. Натурални сокове и енергийни напитки, са абсолютно противопоказани. Дехидратацията се характеризира със следните признаци: общо изтощение, умора, бледост, гадене, повръщане, объркване, замаяност, припадък. Недостатъчният прием на течности намалява способността на организма да управлява адекватно терморегулацията, възможно е да се достигне до момент на прегряване, спад на мускулната сила и издръжливост, изтощение и зачестяване на мускулните крампи.
8. **Обърнете внимание на екипировката** – подсигуриването на спортни обувки, каски, очила, ръкавици, наколенки, кори и др., е много важно условие за превенция на спортни травми.



9. **Правилна техника и насоки** – всеки спорт е специфичен и се характеризира с различни техники за безопасна игра. Винаги съществува правилен и грешен начин за изпълнение. Например, футболистите трябва да бъдат обучени, как да се справят с противника по възможно най-безопасния начин, за да избегнат да речем мозъчно сътресение или мускулно разтежение; тенисистите пък трябва да усвоят правилата за хвърляне и посрещане на тенис топката. За жалост, дори един неправилно излъчен удар, може да доведе до увреда на анатомична структура.

10. **Научете се да разпознавате спортните травми и потърсете медицинска помощ навреме** – ако родителите или треньорите доловят, че има съществена промяна в техниката на спортиста (накуцване, хвърляне по различен начин, самомасажиране на части от тялото по време на спортна активност, извършване на компенсаторни движения и др.), те незабавно трябва да извадят спортиста от игра. Ако след известен период на покой проблемите продължат или симптоматиката се изостри, то е строго наложително търсенето на специализирана медицинска помощ.





## КЛЮЧОВИТЕ 13 ИЛИ КОГА СЕ НАЛАГА ДА ПОТЪРСИТЕ МЕДИЦИНСКА ПОМОЩ?



**13**



**1. При наличие на постоянна болка (без оглед на скали или степен на поносимост); болката е неприятно сетивно и емоционално преживяване, което не е типично за здрав човек; болката е винаги признак на патология;**

**2. При продължителен оток около става и поява на масивен хематом;**

**3. При нестабилност / халтавост на ставите;**

**4. При травми, свързани със загуба на съзнание и обилно кръвотечение;**

**5. При съмнение или видимо нарушение на анатомична цялост на костни структури;**

**6. При силен удар в областта на главата или гръбнака;**

**7. При признаци на дехидратация – суха уста и очи, отпадналост, главоболие, замаяност, световъртеж, мускулни крампи, тъмен цвят на урината;**

**8. При оплаквания, свързани със сърдечната област – поява на задух, ускорен пулс, сърцебиене, болка в гърдите, високо или ниско артериално налягане;**

**9. При чести мускулни спазми (крампи);**



**10. При припадък – състояние, съпроводено с краткотрайна загуба на съзнание; причина – временно намаляване на притока на кръв към мозъка;**

**11. При слънчев удар – състояние, което се проявява при продължителна игра или престой на слънце; съпроводено е със зачервена суха кожа, главоболие, замаяност, гадене, повръщане;**

**12. При хипогликемична криза – появява се, когато нивото на кръвната захар падне под нормалното; характеризира се с бързо влошаващо се състояние, наличие на слабост, замаяност, чувство на глад, аномално поведение, ускорен пулс, треперене;**

**13. При проблеми с вестибуларния апарат – при симптоми на замаяност, световъртеж, нарушена координация и равновесие.**





## Ползвана литература:

1. Дагоров, Н., Спорт без травми, изд. „Принт Фактор“, София, 2018 г.;
2. Дагоров, Н., Спортни травми, изд. „Ди енд Ес ООД“, София, 2015 г.;
3. Колева, Ив., Кратък курс по кинезитерапия, изд. „Симел Прес“, София, 2009 г.;
4. Топузов, Ив., Спортна медицина и хигиена, УИ „Неофит Рилски“, Благоевград, 2007 г.