

Спортивный травматизм

Общая характеристика спортивного травматизма

Травма — это повреждение с нарушением или без нарушения целостности тканей, вызванное каким-либо внешним воздействием. Различают следующие виды травматизма: производственный, бытовой, транспортный, военный, спортивный и др.

Спортивная травма — это повреждение, сопровождающееся изменением анатомических структур и функции травмированного органа в результате воздействия физического фактора, превышающего физиологическую прочность ткани, в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Среди различных видов травматизма спортивный травматизм находится на последнем месте как по количеству, так и по тяжести течения, составляя всего около 2%.

Травмы различают по наличию или отсутствию повреждений наружных покровов (открытые или закрытые), по обширности повреждения (макротравмы и микротравмы), а также по тяжести течения и воздействия на организм (легкие, средние и тяжелые).

При закрытых травмах кожные покровы остаются целыми, а при открытых повреждены, в результате чего в организм может проникнуть инфекция.

Макротравма характеризуется довольно значительным разрушением тканей, определяемым визуально. При микротравме повреждение минимально и часто визуально не определяется.

Основной признак травмы — боль. При микротравмах она появляется лишь во время сильных напряжений или больших по амплитуде движений. Поэтому спортсмен, не чувствуя боли в обычных условиях и при выполнении тренировочных нагрузок, обычно продолжает тренироваться. В этом случае заживления не происходит, микротравматические изменения суммируются и может возникнуть макротравма.

Легкими считают травмы, не вызывающие значительных нарушений в организме и потери общей и спортивной работоспособности; средними — травмы с нерезко выраженным изменениями в организме и потерей общей и спортивной работоспособности (в течение 1—2 недель); тяжелыми — травмы, вызывающие резко выраженные нарушения здоровья, когда пострадавшие нуждаются в госпитализации или длительном лечении в амбулаторных условиях. По тяжести течения легкие травмы в спортивном травматизме составляют 90%, травмы средней тяжести — 9%, тяжелые — 1%.

Для спортивного травматизма характерно преобладание закрытых повреждений: ушибов, растяжений, надрывов и разрывов мышц и связок (табл. 48).

Таблица 48. Распределение различных видов спортивных травм

Характер травм Всего случаев (в %) по данным различных авторов

	В.К. Добровольско го	А.М. Ланд а	В.Л. Серебренников ой	Центрального института травматологии и ортопедии (ЦИТО)
Ушибы	40,1	37,0	46,3	40,5
Растяжения, надрывы и разрывы связок	29,1	31,0	11,9	26,4
Растяжения, надрывы и разрывы мышц	15,1	4,0	—	—
Потертости и ссадины	5,0	3,0	21,3	10,0
Ранения	2,6	4,0	—	14,2
Переломы и трещины костей	2,5	11,0	11,8	2,1
Вывихи	0,8	6,0	7,9	2,9
Прочие	4,8	4,0	0,8	3,9
Итого:	100,0	100,0	100,0	100,0

Число открытых повреждений невелико, их составляют в основном потертости и ссадины. Соотношение вывихов и переломов в спортивном травматизме составляет по данным разных авторов 1:3, 1:1,8; 1:1,5. Во всех других видах травматизма вывихи наблюдаются в 8—10 раз реже, чем переломы.

Травматизм в различных видах спорта неодинаков. Естественно, что чем больше людей занимаются тем или иным видом спорта, тем относительно больше в нем травм

Среднее число спортивных травм на 1000 занимающихся составляет 4,7. Частота травм во время тренировок, соревнований и на учебно-тренировочных сборах неодинакова. Во время соревнований интенсивный показатель равен 8,3, на тренировках — 2,1, а на учебно-тренировочных сборах — 2,0.

На занятиях, на которых по каким-либо причинам отсутствует тренер или преподаватель, спортивные травмы встречаются в 4 раза чаще, чем в присутствии преподавателя или тренера, что подтверждает их активную роль в профилактике спортивного травматизма.

Некоторые виды спортивных повреждений наиболее характерны для того или иного вида спорта. Так, ушибы чаще наблюдаются в боксе, хоккее, футболе, борьбе и конькобежном спорте, повреждения мышц и сухожилий — в тяжелой атлетике и гимнастике. Растижения связок довольно часто встречают у борцов, тяжелоатлетов, гимнастов, легкоатлетов (прыжки и метания), а также у представителей спортивных игр. Переломы костей нередко возникают у велосипедистов, автомобогонщиков и горнолыжников. Раны, ссадины и потертости преобладают у велосипедистов, лыжников, конькобежцев, гимнастов, хоккеистов и гребцов.

Сотрясения головного мозга чаще встречаются у боксеров, велосипедистов, мотогонщиков и прыгунов в воду. Повреждения менисков наиболее характерны для игровых видов спорта (33,1%), борьбы, сложно-координационных и циклических видов спорта.

По локализации травм у спортсменов чаще всего наблюдаются травмы конечностей (более 80%), особенно суставов (главным образом коленного и голеностопного). В спортивной гимнастике преобладают травмы верхних конечностей (70%), а в большинстве других видов спорта — нижних конечностей (например, в легкой атлетике и лыжном спорте 66%). Травмы головы и лица характерны для боксеров (65%), пальцев кисти — для баскетболистов и волейболистов (80%), локтевого сустава — для теннисистов (до 70%), коленного сустава — для борцов, гимнастов, футболистов (до 50%).

Определенный интерес представляет процентное соотношение различных травм и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата (вызванных микротравмами), требующих длительного стационарного или амбулаторного лечения (табл. 50). Среди острых травм наибольший процент составляют повреждения менисков коленного сустава и капсульно-связочного аппарата

суставов. Среди хронических заболеваний на первом месте стоят болезни суставов (деформирующие артрозы, болезни жировых тел и хроническая микротравматизация связок, менископатии, бурситы и др.). Хронические заболевания мышц, сухожилий (на их протяжении и в месте прикрепления к кости), заболевания надкостницы, позвоночника, включая растеохондрозы, спондилезы и спондилоартрозы, также нередко встречаются у спортсменов.

Таблица 50. Процентное соотношение повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата у спортсменов

Виды спорта						
Характер повреждений	Единоборства	Сложно-координационные	Циклические	Многоборья	Скоростно-силовые	Всего
Острые травмы						
Переломы	7,59	8,74	6,56	21,83	3,33	15,84
Вывихи	4,54	2,82	2,32	1,41	0,62	5,07
Ранения	1,03	0,78	1,41	1,41	0,83	2,97
Ссадины	0,11	0,10	0,43	-	-0,25	0,19
Ушибы	5,06	6,02	6,16	13,38	4,51	9,65
Повреждения мышц	2,87	2,67	3,23	2,82	11,10	0,87
Повреждения сухожилий	0,98	3,29	1,34	2,82	0,90	1,24
Повреждения капсульно-связочного аппарата	12,30	14,96	9,15	14,08	15,39	9,03
						11,86

Повреждения менисков	31,15	18,36	14,28	7,75	13,891	14,23	21,42
Повреждения крестообразных связок	2,76	2,41	1,23	0,70	1,591	1,36	2,09
Повреждения боковых связок	3,91	2,67	2,68	1,41	3,883	3,22	3,29
Хронические заболевания (микротравмы)							
Повреждения и заболевания собственной связки надколенника	0,52	1,93	1,30	3,52	6,381	1,11	1,98
Бурситы	2,87	2,04	2,86	1,41	1,662	1,10	2,31
Болезни суставов	8,85	11,51	10,27	7,04	10,899	9,95	10,51
Болезни костей и надкостницы	3,05	4,39	8,86	3,52	2,701	1,61	4,55
Болезни позвоночника	5,52	9,26	7,14	2,11	11,167	8,85	6,92,
Болезни мышц	1,21	2,25	3,81	2,11	5,482	3,35	2,81
Болезни сухожилий	0,98	2,09	6,49	6,34	3,611	1,73	3,19
Болезни стоп	0,57	0,78	3,15	0,70	0,552	1,10	1,29
Прочие болезни	4,13	2,93	7,33	5,64	1,537	5,55	4,60

Следует отметить, что хронические заболевания опорно-двигательного аппарата у спортсменов, как и острые травмы, имеют свою специфику, отличающую их от подобной патологии в других видах деятельности. Эти

заболевания у спортсменов обусловлены характером спортивной деятельности, особенностями тренировочного режима, периодом подготовки, квалификацией, возрастом, моррофункциональными особенностями спортсмена, возрастом начала специализации в данном виде спорта и спортивным стажем.

Хронические заболевания суставов наиболее часто встречаются в циклических и игровых видах спорта, микротравматическая тендопатия собственной связки надколенника — в скоростно-силовых видах, остеохондрозы позвоночника и хроническая патология мио-энтезического аппарата — в циклических, сложно-координационных и скоростно-силовых видах спорта, заболевания стоп (продольное и поперечное плоскостопие) — в циклических видах спорта. Кроме этого, особенности видов спорта находят отражение и в различии соотношений частоты макротравм и микротравм.

Источник : <https://studfiles.net/preview/6211790/>