

Профілактика травматизму у фізичному вихованні

4006581/1001328

Sportverletzungen

Riss der Rotatorenmanschette

Shoulder-Sprengung

Shoulder-Verrenkung

Schulterluxation

Oberarmbruch

Schulterluxation

Schulter

Ursachen für Sportverletzungen im Schulterbereich sind Stöße, Stöße und Stöße auf die Schulter oder den ausgestreckten Arm. Weitere Verletzungen und Schädigungen:

- Schädigung wichtiger gelenkabschließender Strukturen (Schulter, Überkopfsportarten)
- Riss der langen Bizepssehne und ihrer Sehnenmanschette (Golf)
- Schlüsselbeinbruch
- Verletzung der Wachsamschne zwischen Oberarmkopf und -schaft vor dem 15. Lebensjahr (Wurfportarten)
- Schädigung des Armevengeflechts (Kraft- u. Kontaktsportarten)
- Schädigung des Nervus radialis (Barrenturnen)

Oberarmbruch

Becken und Hüfte

Schädigungen der unteren Extremitäten, insbesondere Beckenverletzung und Dauerbelastung der Sehnen überwiegen die Verletzungen im Becken und Hüfte. Weitere Verletzungen und Schädigungen:

- Sehnenriss und Knöchelverletzung
- Schädigung der Sehnenansätze und -ansätze (Kugel, Bowling, Fußball, Football)
- Mechanische Irritationen im Bereich des großen Kniegelenks (Jogging, Fußball (Torwart), Tanzsport, Laufen, Radsport)
- Leisten- und Knieverletzung (Radsport, Wurfdisziplinen)

Riss des Innenmeniskus

Unhappy triad-Verletzung

Riss des vorderen Kreuzbandes

Knie

Die häufigste Ursache von Kniegelenksverletzungen sind Drehstöße mit fixiertem Fuß. Weitere Verletzungen und Schädigungen:

- Verletzung und Schädigung des Kniegelenks (Springen)
- Schädigung der Sehnenansätze im Kniegelenk
- Verletzungen und/oder Bruch der Kniekapsel (Skisport, Motorsport, Fußball)
- Sehnenriss
- Verletzungen und Schädigungen des Kniegelenks (Fußball, Skisport)
- Kniegelenksverletzungen (Ahnungsfaktoren, Risse, Frakturen)
- Meniskusverletzungen und -schäden (Fußball, Skisport)
- Gelenkknorpelschädigung (Radsport)

Zerrung (Distorsion)

Durch indirekte Gewalteinwirkung (z.B. Umknicken) kommt es zu einer Überdehnung des Kapsel-Band-Apparates. Typische Lokalisationen sind das obere Sprunggelenk, das Kniegelenk und das Daumengrundgelenk.

Muskelerregungen

Entstehen durch Überdehnung bei schneller Kraftausprägung (Sprint, Wurf, Stoß, Schlag, Schuss, Abspringen).

Prallung (Kontusion)

Durch direkte Gewalteinwirkung (z.B. Trittschlag/Stoß) kommt es zu einer Überdehnung des Kapsel-Band-Apparates. Typische Lokalisationen sind das obere Sprunggelenk, das Kniegelenk und das Daumengrundgelenk.

Muskelerregungen (Flektus)

Entstehen durch Überdehnung bei schneller Kraftausprägung (Sprint, Wurf, Stoß, Schlag, Schuss, Abspringen).

Sportverletzungen entstehen durch einseitige, plötzliche direkte oder indirekte Gewalteinwirkung. Es kommt zu Zerrungen, Prellungen, Brüchen, Verrenkungen und Rissen.

Sportverletzungen entwickeln sich aus der plötzlichen, meist noch nicht vorhersehbaren oder nichtwiederholbaren Verletzungen. Je nach Sportart treten unterschiedliche, häufig charakteristische Sportverletzungen und Schädigungsmuster auf. Bei den meisten Sportverletzungen handelt es sich um Verletzungen der Gelenke. Zu den häufigsten im Sport zählen Muskeln und Sehnen, Knochen und Knorpel, Kapsel, Sehnen und Muskeln, die Kapsel-Band-Apparat sowie Nerven und Gefäße. Generell ist im Sport die untere Extremität häufiger von Verletzungen betroffen.

Kniebeinbruch

Handgelenksnaher Speichenbruch

Hand und Handgelenk

Bei Sportverletzungen kommt es sehr häufig zu begleitenden Verletzungen an Hand, Handgelenk und Handwurzel. Weitere Verletzungen und Schädigungen:

- Riss des Musculus flexor digitorum profundus (Kontaktsportarten, Judo)
- Schädigung der Sehnen und Sehnenansätze (Rudern, Paddeln)
- Verletzungen der Fingerhülsen (Langieren) und -gelenke (Boxen)
- Speichenabstoß
- Schädigung der Gelenkkapsel und Bänder durch kleine Verletzungen (Turnen)
- Nervenschädigungen (Fechten, Radsport, Rudern)

Ellenbogen

Überlastungsbeschwerden, vor allem in den Wurfdisziplinen und Schlagsportarten, überwiegen die Verletzungen im Bereich des Ellenbogens. Weitere Verletzungen und Schädigungen:

- Schädigung der Sehnenansätze der Bizepsmuskeln (Werfen, Golf, Kletter) und der Streckmuskeln (Sportarten)
- Bruch des Speichenkopfes oder -halses (Radsport)
- Bruch des Hakenfortsatzes der Elle (Kapsel-Band-Apparat)
- Kapsel-Band-Verletzungen im Ellenbogengelenk durch wiederholte kleine Verletzungen (Judo)
- Schädigung der Wachsamschne vor dem 15. Lebensjahr
- Schädigung des Nervus ulnaris und Schlagsportarten
- Schädigung des Nervus radialis (Tennis) und des Nervus ulnaris (Kontaktsportarten)

Ellenbogen

Überlastungsbeschwerden, vor allem in den Wurfdisziplinen und Schlagsportarten, überwiegen die Verletzungen im Bereich des Ellenbogens. Weitere Verletzungen und Schädigungen:

- Schädigung der Sehnenansätze der Bizepsmuskeln (Werfen, Golf, Kletter) und der Streckmuskeln (Sportarten)
- Bruch des Speichenkopfes oder -halses (Radsport)
- Bruch des Hakenfortsatzes der Elle (Kapsel-Band-Apparat)
- Kapsel-Band-Verletzungen im Ellenbogengelenk durch wiederholte kleine Verletzungen (Judo)
- Schädigung der Wachsamschne vor dem 15. Lebensjahr
- Schädigung des Nervus ulnaris und Schlagsportarten
- Schädigung des Nervus radialis (Tennis) und des Nervus ulnaris (Kontaktsportarten)

Überlastungsbruch eines Mittelfußknochens

Riss der Achillessehne

Riss der Außenbänder

Fuß und Fußgelenke

Zerrungen des Bandapparates sowie Brüche im Bereich der Sprunggelenke, mit oder ohne Beteiligung der Bänder, zählen zu den häufigsten Sportverletzungen. Weitere Verletzungen und Schädigungen:

- Zerrung im oberen Sprunggelenk (Umknickenverletzung)
- Überlastungsbeschwerden im Bereich des Kniegelenks (Akroparavertebrale Sportarten)
- Kniegelenkschmerz (Fußball, Skisport)
- Überlastungsbeschwerden im Bereich des Kniegelenks (Akroparavertebrale Sportarten)
- Zerrungen im Bereich des Kniegelenks durch kleine Verletzungen (Fußball)
- Überlastungsbeschwerden im Bereich des Kniegelenks (Judo)

Soforthilfe bei Sportverletzungen nach der PECH-Regel

PECH-Regel	Wirkungen:
P - Pause	• Schmerzlinderung
E - Eiskühlung	• Weichteilschwellung
C - Compression	• Entzündungshemmung
H - Hochlagerung	• Beschleunigte Regeneration

Knochenbruch (Fraktur)

Übersteigt die Beanspruchung körpereigener Strukturen ihre Belastbarkeit durch direkte äußere Gewalteinwirkung (z.B. Sturz) oder indirekte Überlastung (z.B. Absprung), kommt es zu Knochenbrüchen. Typische Lokalisationen sind die Rippen, das Schlüsselbein, der Oberarm, das Handgelenk, der Oberarmknochen, die Kniekehle sowie der Mittelfuß.

Verrenkung (Luxation)

Durch indirekte oder direkte Gewalteinwirkung kommt es zu einer Verschiebung der Knochenenden aus der Gelenkfläche. Typische Lokalisationen sind das Schultergelenk, das Ellenbogengelenk, das obere Sprunggelenk sowie die Finger- und Zehngelenke.

Riss (Ruptur)

Durch direkte äußere Gewalteinwirkung, schnell einsetzende Bewegung oder plötzliche, schnelle, passive Bewegung kommt es, insbesondere bei Überlastung, zu Rissen oder Fissuren im Muskel und Sehnen. Typische Lokalisationen sind die Sehnenansätze, die Achillessehne, die Oberarmkapselstruktur und die Kniekapselstruktur.

Основними завданнями вивчення дисципліни
«Профілактика травматизму у
фізичному вихованні» є:

- - ознайомитися із зовнішніми та внутрішніми причинними факторами виникнення різних травм у фізичному вихованні та спорті з метою їх попередження;
- - зрозуміти алгоритм складання програм профілактики спортивного травматизму з урахуванням віку, статі, виду спорту;
- - набути умінь використовувати засвоєні знання для організації навчально-тренувальної роботи у відповідності до особливостей віку, статі, виду спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен набути таких результатів навчання:

Знати:

- особливості спортивних травм (механізми виникнення, анатомо-топографічні зміни та ін.);
- причини травматизму різного характеру (організаційного, методичного, зумовлених індивідуальними особливостями організму спортсмена та ін.);
- засоби та методи профілактики травм у осіб, що займаються різними формами фізичної культури і спорту.

Вміти:

- - користуватися науковою, методичною літературою для глибшого засвоєння самостійних завдань даного курсу;
- - розробляти план профілактичних заходів для спортсменів різних видів спорту та спеціалізацій;
- - проводити вибір профілактичних заходів для осіб різного віку, які займаються спортом професійно або з оздоровчою метою;
- - надавати першу допомогу при травмах та патологічних станах у фізкультурників і спортсменів.

СТРУКТУРА КУРСУ

Змістовий модуль 1. Загальна характеристика травматизму у фізичному вихованні та спорті.

- **Тема 1. Загальна характеристика травматизму у фізичному вихованні та спорті.**

Змістовий модуль 2. Причини та механізми виникнення травм та патологічних станів у спортсменів.

- **Тема 2. Причини та механізми виникнення травм та патологічних станів у спортсменів.**

В. М. Левенець
Я. В. Лінько

Спортивна ТРАВМАТОЛОГІЯ



Змістовий модуль 3. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перенапруження і перетренованості і заходи його профілактики.

- **Тема 3.** Передпатологічні стани в спорті. Особливості травматизму внаслідок перевтоми, перенапруження і перетренованості спортсмена і заходи його профілактики.

Змістовий модуль 4. Вікові і статеві особливості травм і захворювань при заняттях фізичними вправами та їх профілактика. Особливості травм різної локалізації та їх профілактика.

Тема 4. Морфофункціональні особливості жіночого організму у зв'язку з заняттями фізичними вправами і спортом та їх вплив на травматизм.

Тема 5. Особливості травм і захворювань кінцівок при заняттях фізичними вправами та їх профілактика.

Тема 6. Особливості травм і захворювань голови та тулуба при заняттях фізичними вправами та їх профілактика.