

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМ У СТУДЕНТОВ

Кузнецова Алина Андреевна

студент, Санкт-Петербургский государственный университет гражданской авиации, РФ, г. Санкт-Петербург



Рисунок 1. Спортивная травма

Введение

Достаточно большую часть общества в современном мире составляют студенты-спортсмены. Именно в юношеском возрасте, когда наступает расцвет физических сил, молодые люди покоряют новые вершины и добиваются наивысших достижений в спорте. Не удивительно, что в процессе регулярных тренировок студенты получают травмы, которые не позволяют быстро восстановить форму, чтобы дальше продолжать заниматься и успешно отстаивать честь учебного заведения, а также могут в дальнейшем создавать непреодолимые

препятствия для различных видов деятельности.

Самое главное в том, что от травмы в спорте не застрахованы ни профессиональные спортсмены, ни новички, пришедшие в спортивные залы только недавно.

Виды травм в спорте

Особенностью всех травм, полученных при занятиях спортом, является их неожиданность и возможность тяжелых последствий. Обычно выделяют 4 основных вида спортивных травм:

- 1) Незначительные поверхностные повреждения
- 2) Гематомы и ушибы
- 3) Повреждение или растяжение связок
- 4) Переломы

Пятый вид травм – травмы, ведущие к увечью или смерти – также имеет право на существование, однако вводится в классификации довольно редко. Но стоит всегда помнить, что в спорте случаются травмы с летальным исходом и этого нужно остерегаться.

Статистика показывает, что чем профессиональнее становится спортсмен, тем сложнее травмы он может получить. Если удел новичков – это в основном незначительные поверхностные ушибы, то профессиональные спортсмены чаще всего страдают от разрывов связок, вывихов и переломов. Это объясняет тот факт, что сложность травмы увеличивается вместе с нагрузкой, которую ежедневно испытывает спортсмен. Естественно, что у студентов, которые занимаются спортом профессионально, уровень нагрузки значительно выше, чем у любителей.

Лечение спортивных травм

Независимо от места, где студент получил травму, нужно немедленно обратиться за помощью к специалистам, ведь именно своевременно оказанная медицинская помощь позволит уменьшить последствия полученной травмы и избежать в дальнейшем повторного травмирования, возникновения заболеваний, вылечить которые будет уже весьма затруднительно.

В тяжелых случаях, при сложных травмах, необходимо оперативное вмешательство (например, при сложных переломах, разрывах мениска, повреждениях позвоночника).

Неоперативное лечение заключается в наложении повязок, применении различных фармакологических препаратов. После наступает реабилитационный период, в ходе которого проводят различные физиотерапевтические процедуры, назначается особый режим питания, в ряде случаев массаж и лечебная физкультура, а затем облегченные тренировки и обязательно психотерапевтические занятия. Все это влияет как на физическое, так и психическое состояние студента, поэтому психотерапевтические занятия являются неотъемлемой частью процесса выздоровления и восстановления спортсмена.

Разновидности первой помощи при спортивных травмах

Первая помощь при спортивных травмах — это не только основная помощь пострадавшему, но и специфические знания по лечению переломов, костей, растяжению мышц и т.д. Далее поговорим о видах травм, при которых первая помощь должна быть оказана незамедлительно.

Вывих и растяжение. Повреждение связок, соединяющих кости в суставах, как правило, возникает в результате неловких движений и ушибов. Визуально это можно определить как припухлость вокруг кости (иногда может сопровождаться кровоизлиянием.. Первая помощь при таком спортивном повреждении должна быть оказана с использованием холода, обезболивающих препаратов – анальгетиков, а также плотной фиксации поврежденной

связки.

Переломы. Данный вид травмы является достаточно частой ситуацией в спорте, ведь какой бы прочной не была человеческая кость, получить перелом для спортсмена – задача не из трудных. Это бывает в тех случаях, когда действующая на кость сила не соответствует расположению костной перекладины. Первая медицинская помощь при этой спортивной травме должна быть оказана с максимальной осторожностью для пациента. Место перелома необходимо осматривать с особой осторожностью, так как осколки кости и острые края отломков могут сдвинуться, что может плохо сказаться на дальнейшем лечении пострадавшего. При оказании первой помощи при переломе следует сначала остановить артериальное кровотечение (если такое присутствует). После этого нужно предупредить травматический шок, наложить повязку на рану и создать неподвижности поврежденного места с помощью шины.

Особенности восстановления после спортивных травм

Полученные травмы наносят студентам-спортсменам как физический, так и значительный психологический урон, ведь из-за болезни спортсмены вынуждены прерывать тренировки и нарушать привычную программу подготовки к соревнованиям, а то и вовсе чувствуют свою вину в случае, когда выход из команды игрока меняет всю ситуацию игры. Поэтому одними из главных задач восстановительной терапии являются: во-первых, максимально быстрое восстановление спортсмена и приведение его в нужную форму; во-вторых, восстановление психоэмоционального состояния пациента.

Профилактические мероприятия

Нельзя свести к нулю риск получения травмы при занятиях спортом, однако существуют меры, которые можно применять для профилактики случайных травм. Следует соблюдать технику безопасности при тренировках и во время соревнований, правильно подбирать снаряжение, не допускать перетренированности, всегда проводить разминку перед занятием или игрой. Также спортсмен должен стараться придерживаться диеты, разработанной с учетом повышенных нагрузок на организм и принимать назначенные спортивным медиком витамины. И не стоит забывать об уже полученных когда-то травмах: обязательно следовать указаниям врача и не создавать лишних нагрузок на поврежденную область.

Физические упражнения могут являться помощниками по предупреждению травмы, так как ткани становятся более упругими и устойчивые к разным воздействиям, которым они могут подвергаться в результате физических нагрузок.

Общая разминка разогревает мышцы и делает их более сильными, повышает общую работоспособность за счет улучшения психического и физического состояния. Считается, что предупредить головокружение и обморок после выполнения упражнений можно благодаря общей разминке, так как нагрузки способствуют выведению таких промежуточных продуктов метаболизма, как молочная кислота, из мышц и кровотока.

Травмы в результате поворота ступни во время опоры также можно предупредить за счет специальных стелек.

Первая помощь при спортивных травмах нужна не только для того чтобы обезопасить человека от самой травмы, но и для сохранения полной работоспособности поврежденных мест.

Первая помощь при спортивных травмах должна быть оказана при любой травме — какой бы степени тяжести она не была. Не следует забывать, что даже при обычном растяжении, если вовремя не оказать помощь, могут возникнуть осложнения и дополнительные повреждения.

Список литературы:

- 1) Закрытые травмы конечностей: Г. П. Котельников, В. Ф. Мирошниченко — Санкт-Петербург, ГЭОТАР-Медиа, 2009 г.- 496 с
- 2) Физическая реабилитация. В 2 томах. Том 1; Академия - Москва, 2013. - 288 с.
- 3) Что надо знать при внезапных заболеваниях и повреждениях; Знание - Москва, 1975. - 208 с.
- 4) Справочник по хирургии: Н. В. Барыкина — Санкт-Петербург, Феникс, 2012 г.- 512 с.
- 5) Интернет:<http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-kompleksnaya-metodika-vosstanovleniya-studentov-sportsmenov-posle-travm-plecha-s-primeneniem-sredstv-fizicheskoy-kultury-1>
- 6) Интернет: <http://www.sovsport.ru/digest/sportivnye-travmy.html>