

ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА, ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ У СПОРТСМЕНОВ В ТАНЦЕВАЛЬНОМ СПОРТЕ

Звягина Маргарита Игоревна

студент, ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет) Ресурсный центр Медицинский Сеченовский Предуниверсарий, РФ, Москва

Бирюкова Наталья Викторовна

научный руководитель, директор, ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России (Сеченовский Университет), РФ, Москва

Аннотация. В ходе работы было изучены самые распространенные травмы у спортсменов, занимающихся бальными танцами.

Ключевые слова: Бальные танцы, коленный сустав, травмы колена

Keywords: Ballroom dancing, knee joint, knee injuries

Введение. Актуальностью проблемой для федерации танцевального спорта является высокая травматизм спортсменов. Коленный сустав — один из наиболее подверженных травмам. На него приходится 50% повреждения всех суставов. [7, 1104 с]

Бальные танцы — это безусловно красивый и хорошо развивающий вид спорта, которым рекомендуют заниматься детям для исправления осанки или улучшения осанки и развития координации движений.

Но когда начинается спорт высших достижений, польза от физических нагрузок отходит на второй план. Не всегда обеспеченная возможностями организма, высокая психологическая мотивация на успех, рано начинающиеся высокие физические нагрузки, постоянные микротравмы во время формирования организма, реабилитация в кратчайшие сроки — все это можно назвать неприятной спецификой бального спорта, сильно влияющей на состояние организма спортсмена.

При выполнении резких движений с резким переносом веса коленный сустав сильно изнашивается, что может приводить к повреждениям и серьезным травмам.

Таким образом, цель работы - провести статистический анализ среди спортсменов разных возрастных категорий, в результате полученных данных выявить самые распространенные травмы.

Практическая часть. В статистическом анализе приняли участие 136 спортсменов, которым задали вопросы по поводу их возрастной категории, наличия проблем с коленями и поставленные диагнозы.

В результате опроса получились следующие данные.

Таблица 1.

Количество опрошенных в разных возрастных категориях

Возрастная категория	Количество человек
ДЕТИ-1, ДЕТИ-2 (7-11 лет)	23
ЮНИОРЫ-1, ЮНИОРЫ-2 (12-15 лет)	48
МОЛОДЕЖЬ, ВЗРОСЛЫЕ (16 и более лет)	65

Таблица 2.

Распределение опрошенных по танцевальным классам

Класс	Количество человек
Е-класс	36
Д-класс	42
С-класс	22
В-класс	20
А-класс	8
S-класс	6
М-класс	2

Статистический анализ показал, что у 63% анкетированных танцоров есть травмы коленного сустава, а нет у 37%

Таблица 4.

Выявленные заболевания

Травмы	Процент случаев
Повреждение менисков	30%
Повреждение связок	24%
Бурсит коленного сустава	15%
Пателлофemorальный болевой синдром	13%
Тендинит связки надколенника	13%
Другие	7%

Обзор литературы. Проанализируем самые распространенные заболевания у балльных танцоров.

Повреждение менисков — одна из самых распространенных травм коленного сустава. Мениски — два С-образных хрящевых диска, которые смягчают работу коленного сустава, даже их небольшие травмы могут приводить к неприятным последствиям. Мениски

выполняют множество функций в коленном суставе:

1. смягчение и поглощение удара между суставными поверхностями
2. стабилизация движений в суставе
3. равномерное распределение осевой нагрузки на суставные поверхности бедра и голени
4. участие в смазке сустава посредством равномерного распределения синовиальной жидкости по суставным поверхностям мыщелков бедра и голени
5. всасывающая функция

В ходе проведенного мной статистического анализа повреждение связок является второй по распространенности травмой коленного сустава у спортсменов, занимающихся бальными танцами. Виды повреждения связок делятся по двум критериям:

Тип поврежденных связок:

- передняя крестообразная связка
- задняя крестообразная связка
- наружная боковая связка
- внутренняя боковая связка

Степень повреждения связок:

- Общая целостность не нарушена, повреждена часть волокон
- Суставы ограничены в движении, разорвана половина связок
- сустав нестабилен, наблюдается патологическая подвижность, связка разорвана полностью.

Бурсит коленного сустава — патологический воспалительный процесс в околосуставной сумке (бурсе). По месту поражения бурситы бывают:

- препателлярный – воспаление в надколенной сумке
- инфрапателлярный – воспаление под надколенником в месте прикрепления сухожилий четырехглавой мышцы бедра
- киста Бейкера – воспаление в подколенной ямке

Пателлофemorальный болевой синдром — начальная стадия развития патологии суставного хряща коленного сустава, смещение коленной чашечки. Этот синдром возникает при перегрузках, травмах колена (переломы, вывихи, надколы) и при неестественных положениях ног, вывихах колена.

Тендинит связки наколенника — воспаление сухожилия между четырехглавой мышцей бедра и коленной чашечкой. Возникает при сокращениях мышц бедра, натягивая связку, при перегрузках.

Вывод. Результаты статистического анализа демонстрируют, что самым распространенной травмой является повреждения менисков. Показатели травм у танцоров спорта высших достижений высокие, следовательно, эта проблема требует решения.

Список литературы:

1. McCabe TR, Wyon M, Ambegaonkar JP, Redding E. A bibliographic review of medicine and science research in dancesport. Med Probl Perform Art. 2013
2. Wanke EM1, Borchardt M2, Fischer A3, Groneberg DA1. [Injury profile in competitive senior ballroom dancers]. Sportverletz Sportschaden. 2014
3. Белецкий А.В., Эйсмонт О.Л., Розметов И.Р. Особенности диагностики и лечения пателлофemorального болевого синдрома после эндопротезирования коленного сустава.

4. Бредихина Юлия Петровна. Физиологические основы координации парных двигательных действий у спортсменов (на примере спортивных бальных танцев). автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата медицинских наук — Томск 2013
5. Дейкало В. П., Болобошко К. Б. Структура травм и заболеваний коленного сустава”. УО “Витебский государственный медицинский университет”. Республика Беларусь.
6. Зиновьева Татьяна Сергеевна. Виды подготовки спортсмена-танцора высшей квалификации команды формейшн в спортивных танцах: характеристика сущности”. Тамбовское областное государственное бюджетное учреждение культуры Государственный ансамбль бального танца «Цвета радуги», г. Тамбов, 2015.
7. Котельников Г. П., Миронов С. П. Травматология: национальное руководство. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. : ГЭОТАР-Медиа, 2011.
8. Лернер В. Л., Дерябина Г. И., Калмыков С. А. Структура и содержание физической реабилитации танцоров при повреждении мениска.