



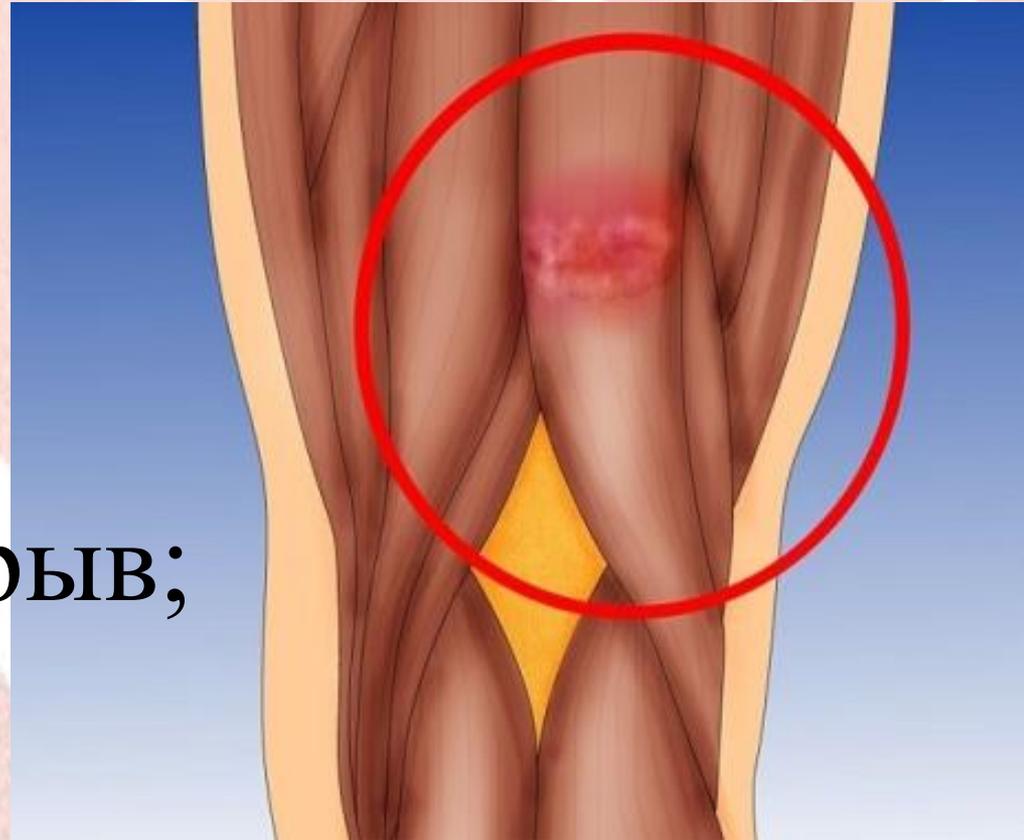
Первый Санкт-Петербургский государственный  
медицинский университет им. акад. И.П. Павлова

# Травмы в лёгкой атлетике.

Презентация подготовлена  
студенткой 515 гр. Ивановой Ю.О.

# Травмы задней поверхности бедра

- Растяжение I степени;
- Растяжение II степени = надрыв;
- Растяжение III степени = разрыв.



# СИМПТОМЫ

- Резкая боль и припухлость в зоне повреждения;
- Покраснение кожи;
- Хромота;
- Болезненность при движении в коленном суставе и попытке напрячь мышцы-сгибатели голени;
- Движения в коленном суставе, как правило, резко ограничены;
- Наличие гематомы.

Пальпаторно: резкая локальная боль по ходу мышцы и характерное западение тканей, которое значительно увеличивается при попытке сокращения ее.

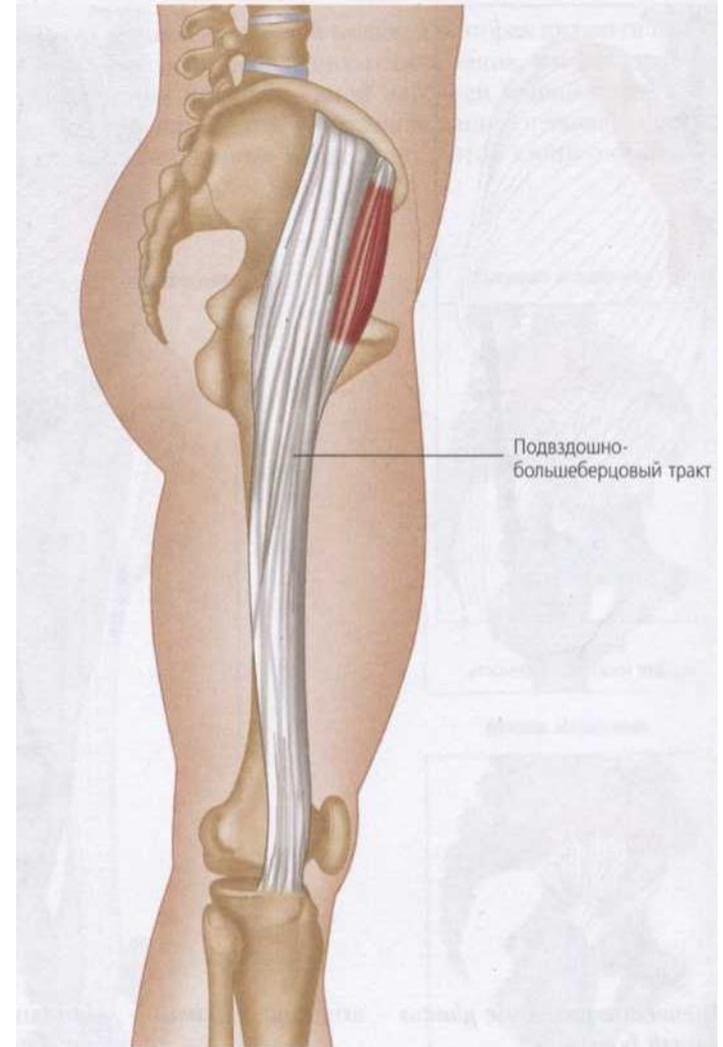
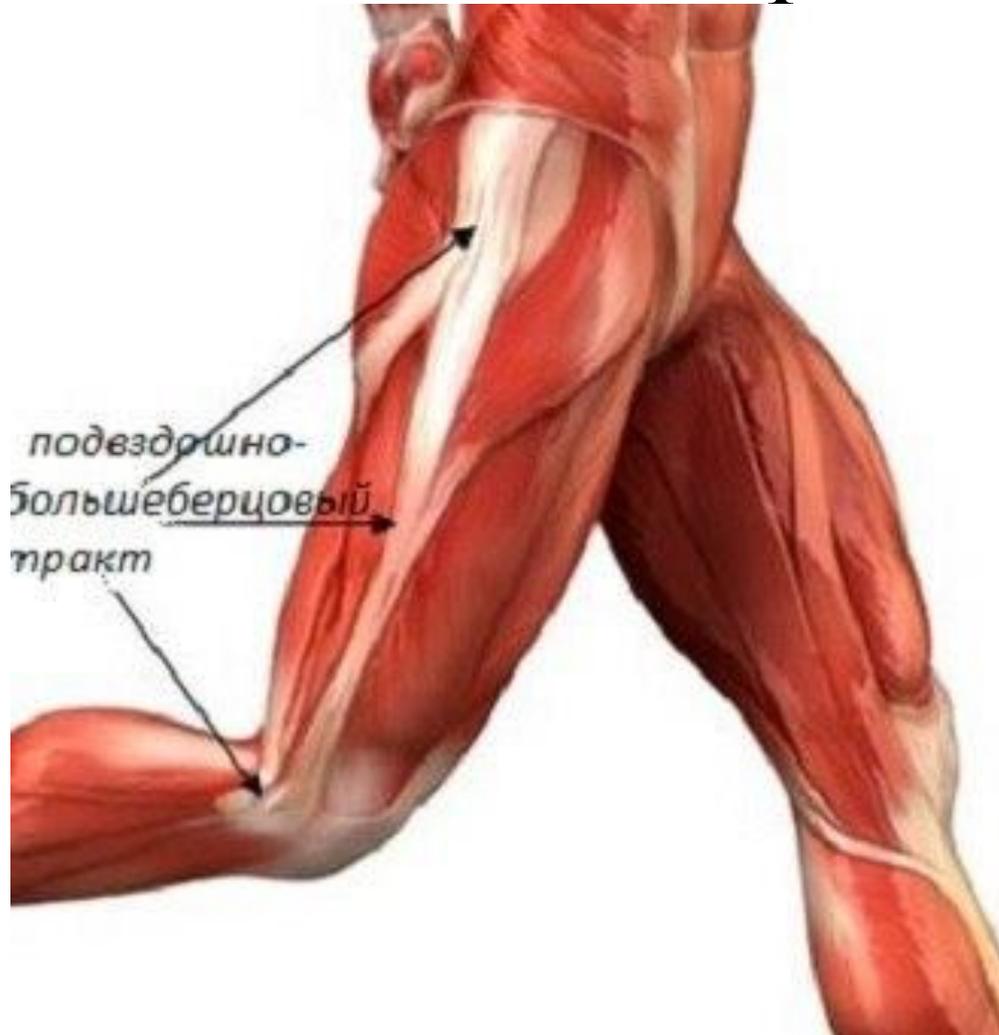
# Первая помощь

- 1) Холод к поврежденной области (холодный компресс каждый час и держать по 20 минут);
- 2) Держать ногу на возвышенности;
- 3) Провести новокаиновую блокаду.

# «Колено бегуна»

Синдром илиотибиального тракта – это распространённая травма при беге, которая характеризуется болевыми ощущениями снаружи коленного сустава. Получил своё название «колено бегуна» в связи с высокой встречаемостью данной травмы у стайеров (22%).

# Анатомия подвздошно – большеберцового тракта



# СИМПТОМЫ

- Острая боль во время нагрузки;
- Отёк с латеральной стороны колена;
- «Своеобразный» хруст;
- Невозможность долгое время сидеть с согнутыми коленями.

# Факторы развития

- Недостаточная разминка, заминка;
- Неправильная техника бега;
- Плохо подходящая спортивная обувь;
- Плоскостопие;
- Длительный бег по холмам (особенно спуски);
- О-образное искривление ног.

# Первая помощь

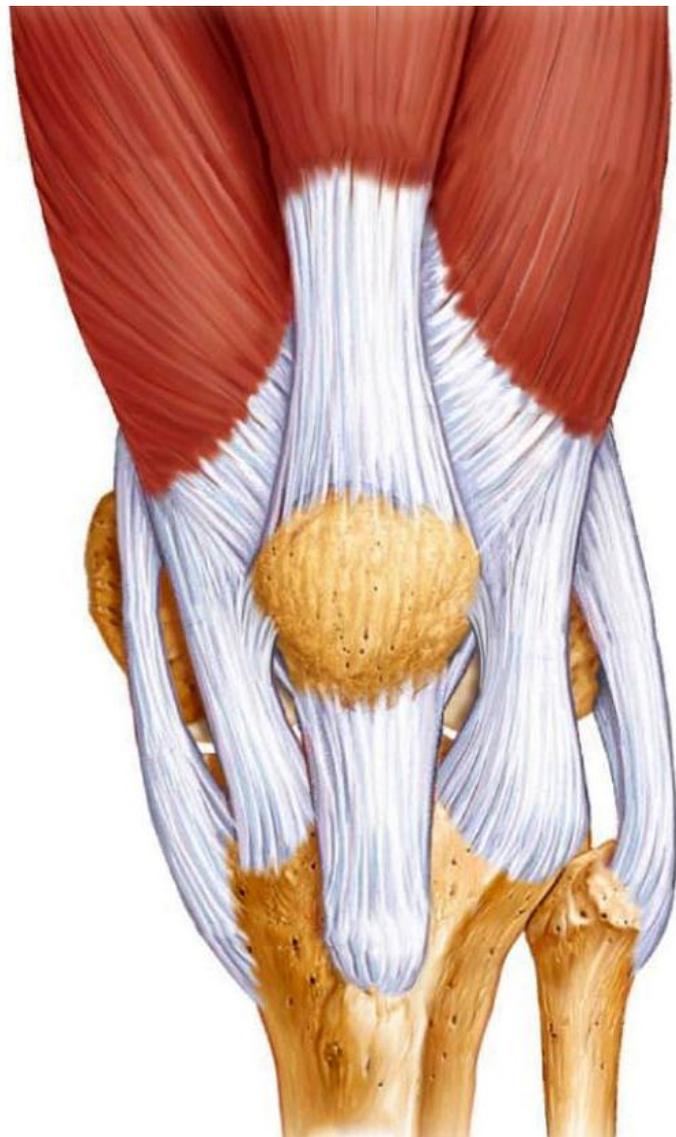
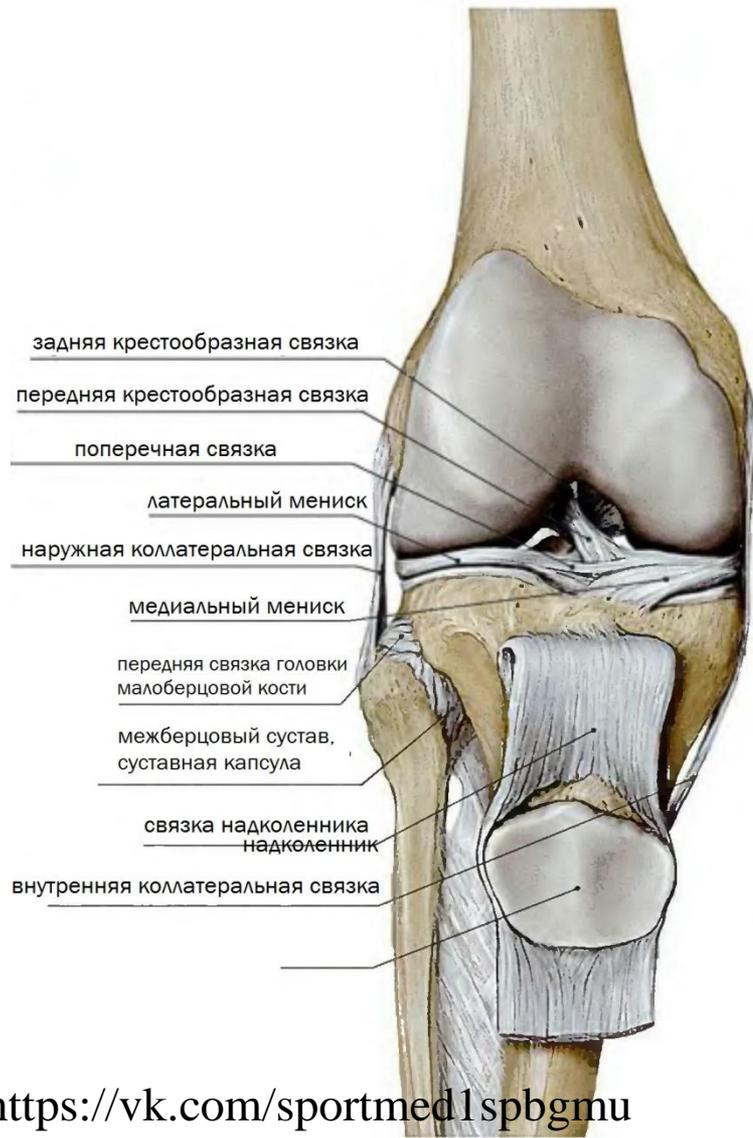
1. Холод;
2. Покой;
3. Под повреждённое колено подкладывать валик в положении сидя и лёжа;
4. Зафиксировать колено эластичным бинтом.

# «Колено прыгуна»

- ЭТО ТЕНДИНИТ СОБСТВЕННОЙ СВЯЗКИ НАДКОЛЕННИКА.

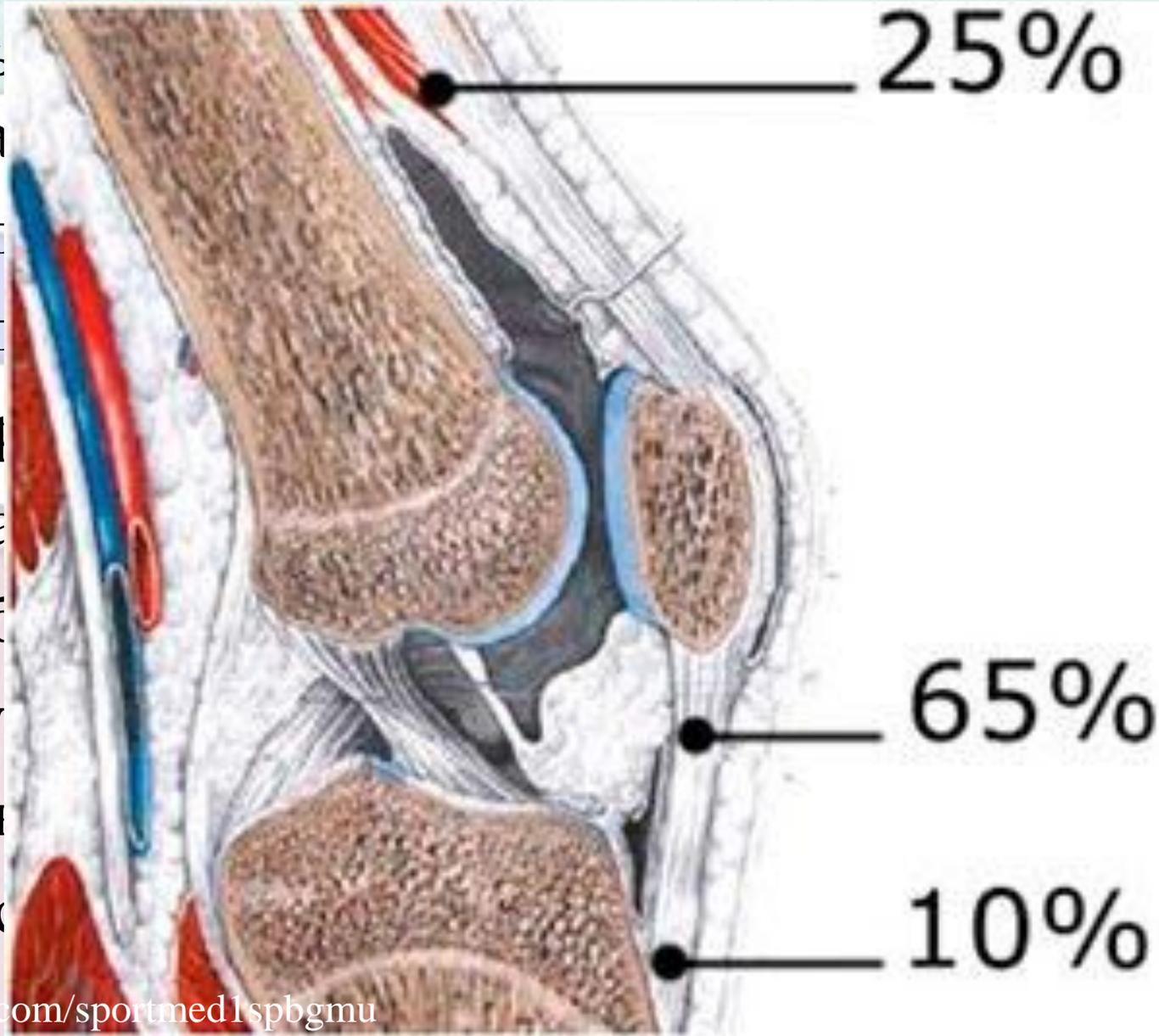


# Анатомия коленного сустава



# СИМПТОМЫ

- Боль
- Ирра
- Усил
- Усил
- Покр
- Огра
- Слаб
- Мес
- Пов
- Хрус



дка и  
тена;  
;  
СТИ;  
ва;  
ова;

# Стадии

I стадия. Дискомфорт только во время повышенных физических нагрузок и во время тренировок.;

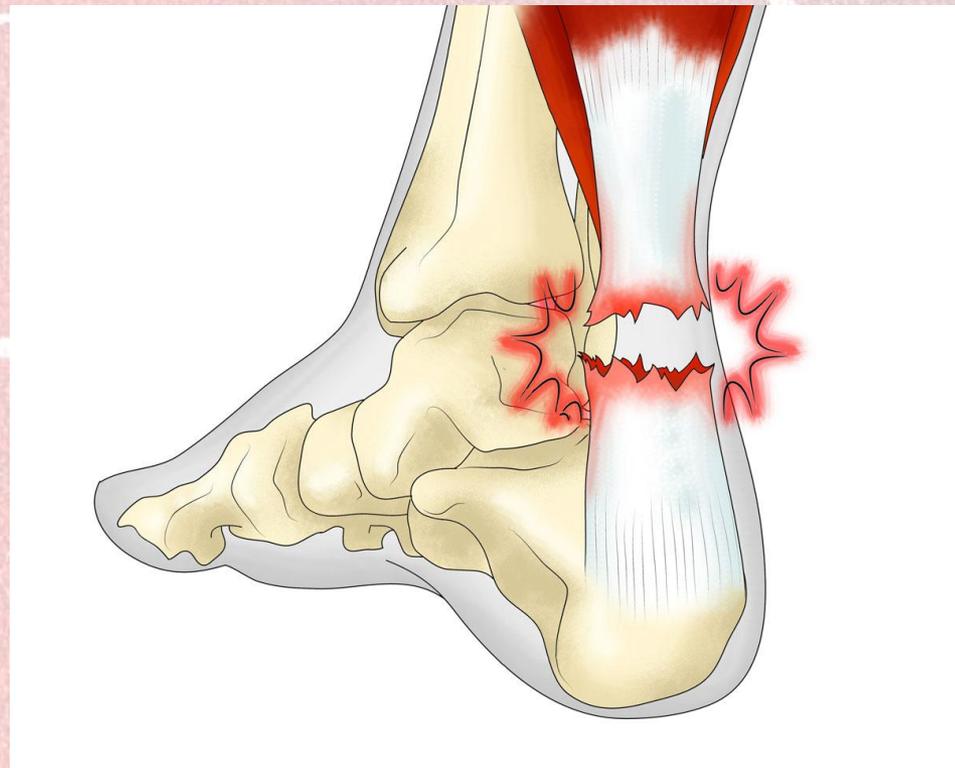
II стадия. Болезненные ощущения не только при занятиях спортом, но также в состоянии покоя;

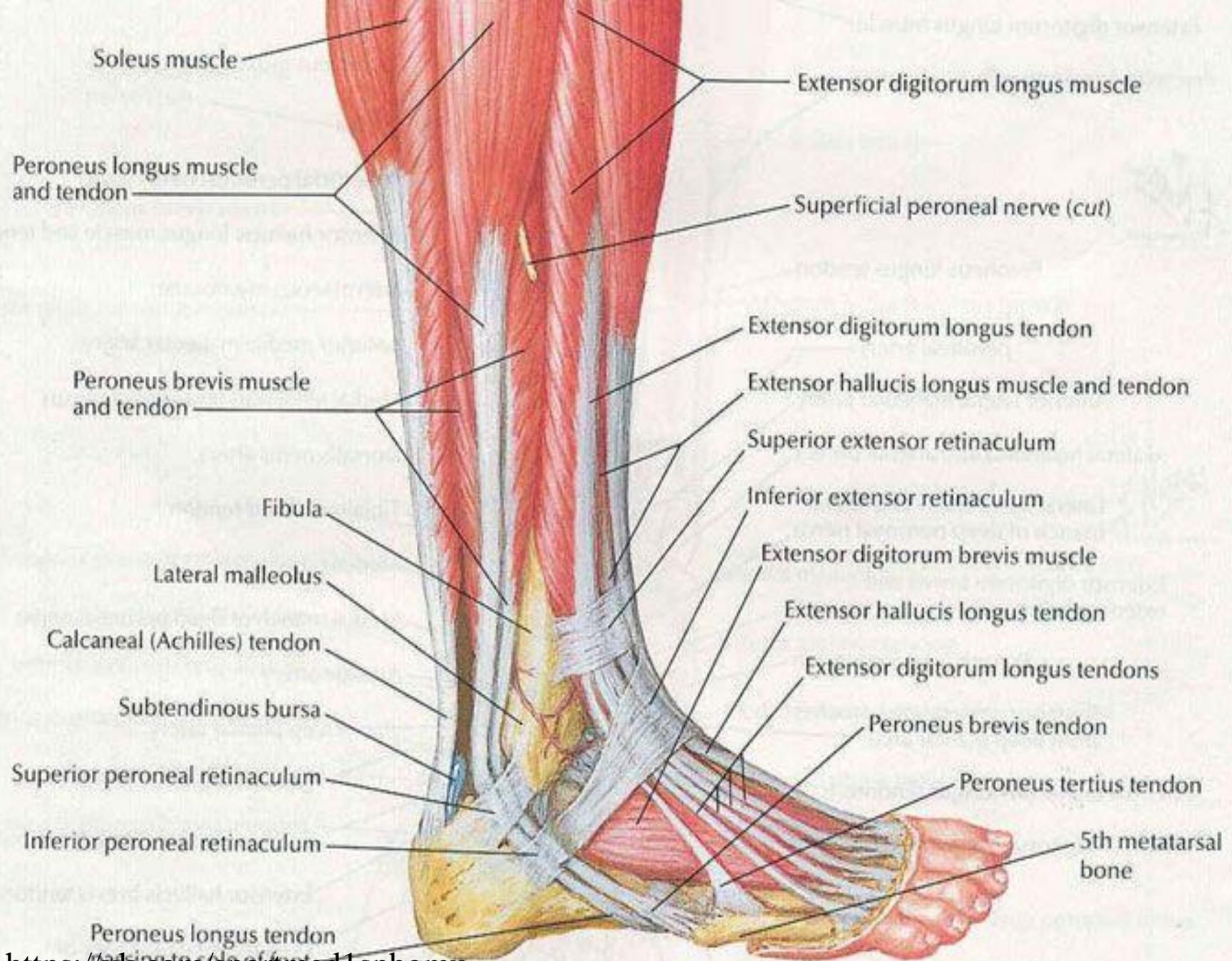
III стадии. Признаки становятся ярко выраженными. При отсутствии своевременного лечения болезненность усиливается;

IV стадия. Воспалительный процесс распространяется на близлежащие ткани и сопровождается множественными осложнениями.

# Травмы ахиллового сухожилия

- Растяжение;
- Надрыв;
- Разрыв.





# СИМПТОМЫ

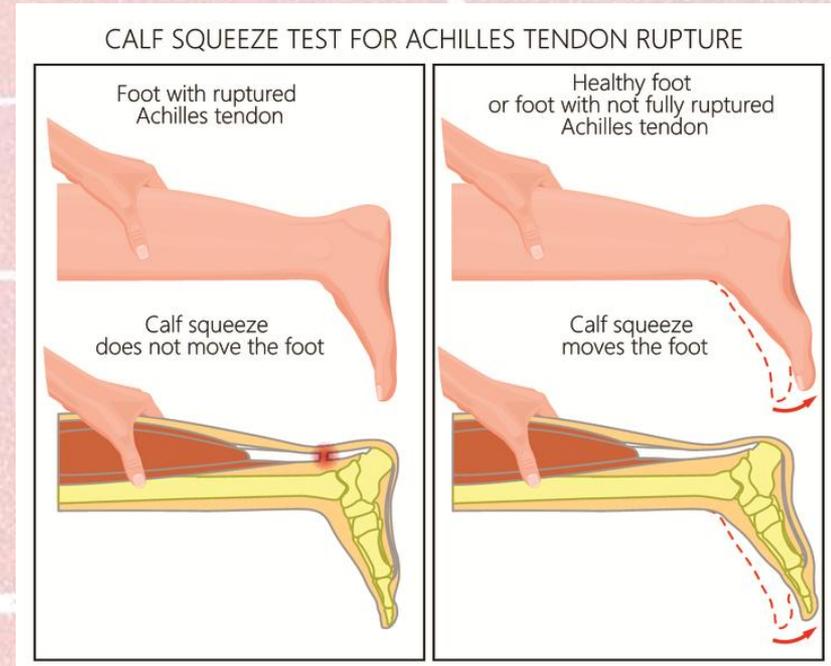
- Боль;
- Неестественное положение стопы;
- Выраженный отёк;
- Гематомы в области мягких тканей;
- Невозможность наступить на больную ногу.

# Первая помощь

- Холод;
- Покой;
- Фиксация голеностопного сустава в удобном положении.

# Диагностические тесты

- ✓ Симптом Пирогова;
- ✓ Сжатие голени;
- ✓ Игольчатый;
- ✓ Проба со сфигмоманометром;
- ✓ Сгибание в колене.



# Ахиллобурсит

Ахиллобурситом называют воспалительный процесс, который происходит в суставной сумке, находящейся на креплении пяточной кости с ахиллесовым сухожилием. Здесь располагаются две сумки: между костью и сухожилием и между кожей и сухожилием.



# Травмы связок голеностопного сустава

- Растяжение;
- Надрыв;
- Разрыв



# СИМПТОМЫ

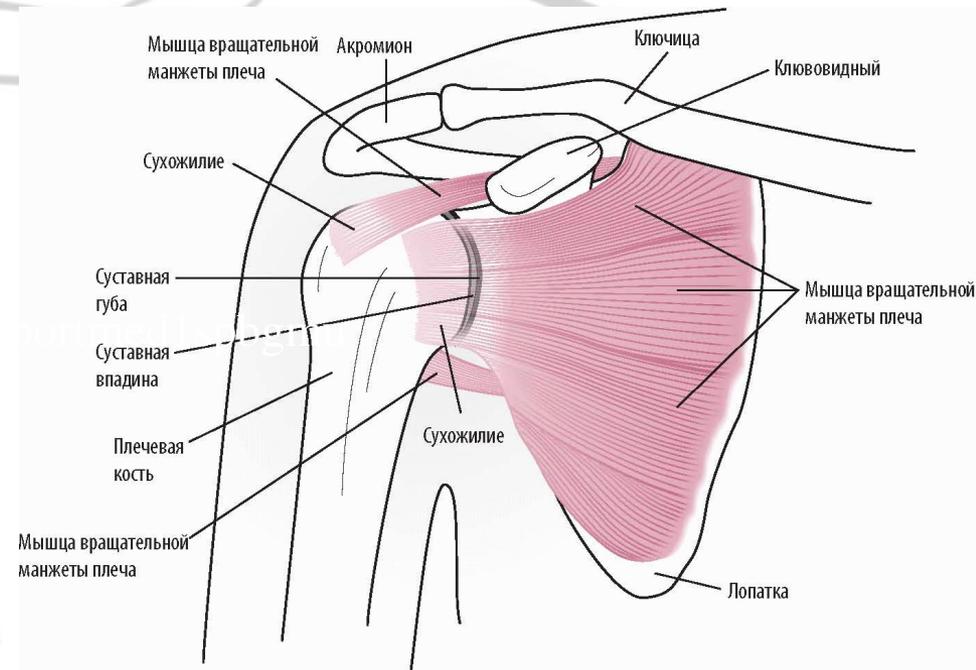
- Боль в области повреждённых связок;
- Боль усиливается от механического воздействия на место травмы;
- Невозможность передвижения на травмированной ноге;
- Образовывается отёк и припухлость;
- Покраснение кожных покровов;
- Локальное повышение температуры;
- Подкожное кровоизлияние.

# Первая помощь

- Холод;
- Покой;
- Фиксация голеностопного сустава в удобном положении.

# Травмы ротаторной манжеты плечевого сустава

Ротаторная манжета  
плеча - это  
сухожильно-  
мышечный комплекс  
который крепится к  
головке плечевой  
кости и способствует  
отведению и ротации  
плеча.

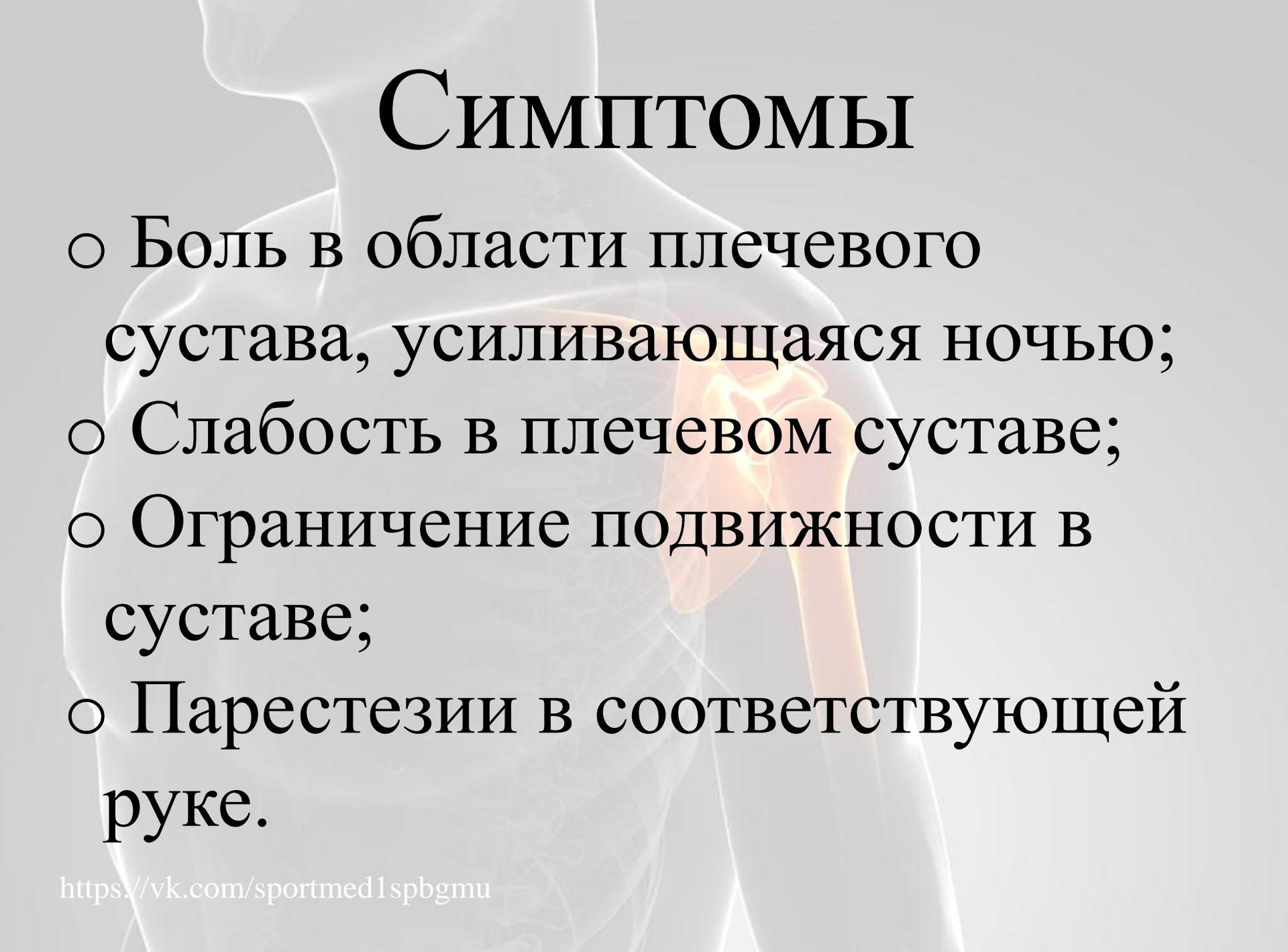


# Травмы ротаторной манжеты плечевого сустава

- Растяжение I степени;
- Растяжение II степени (надрыв);
- Растяжение III степени (разрыв).



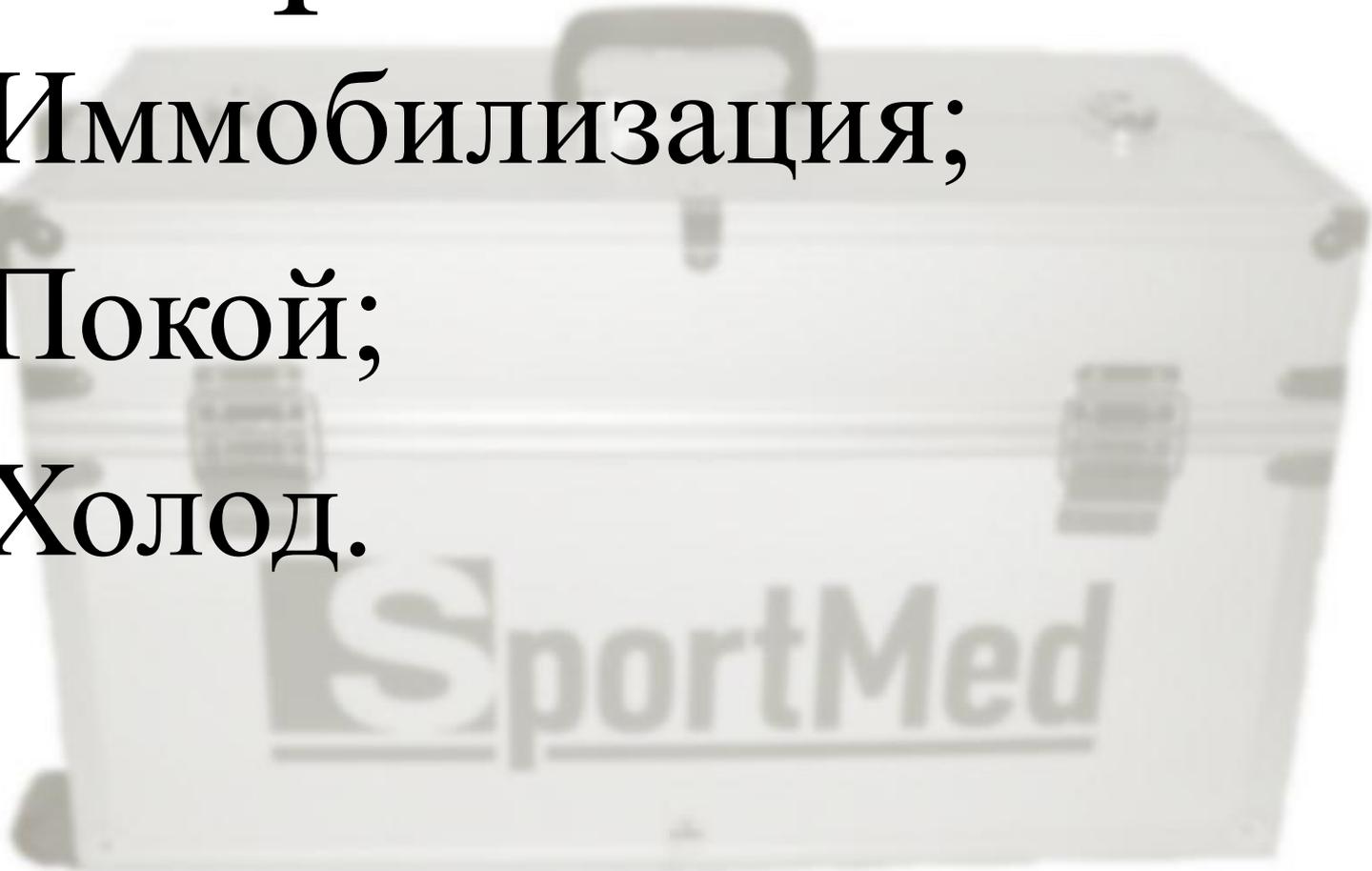
# СИМПТОМЫ



- Боль в области плечевого сустава, усиливающаяся ночью;
- Слабость в плечевом суставе;
- Ограничение подвижности в суставе;
- Парестезии в соответствующей руке.

# Первая помощь

- 1) Иммобилизация;
- 2) Покой;
- 3) Холод.

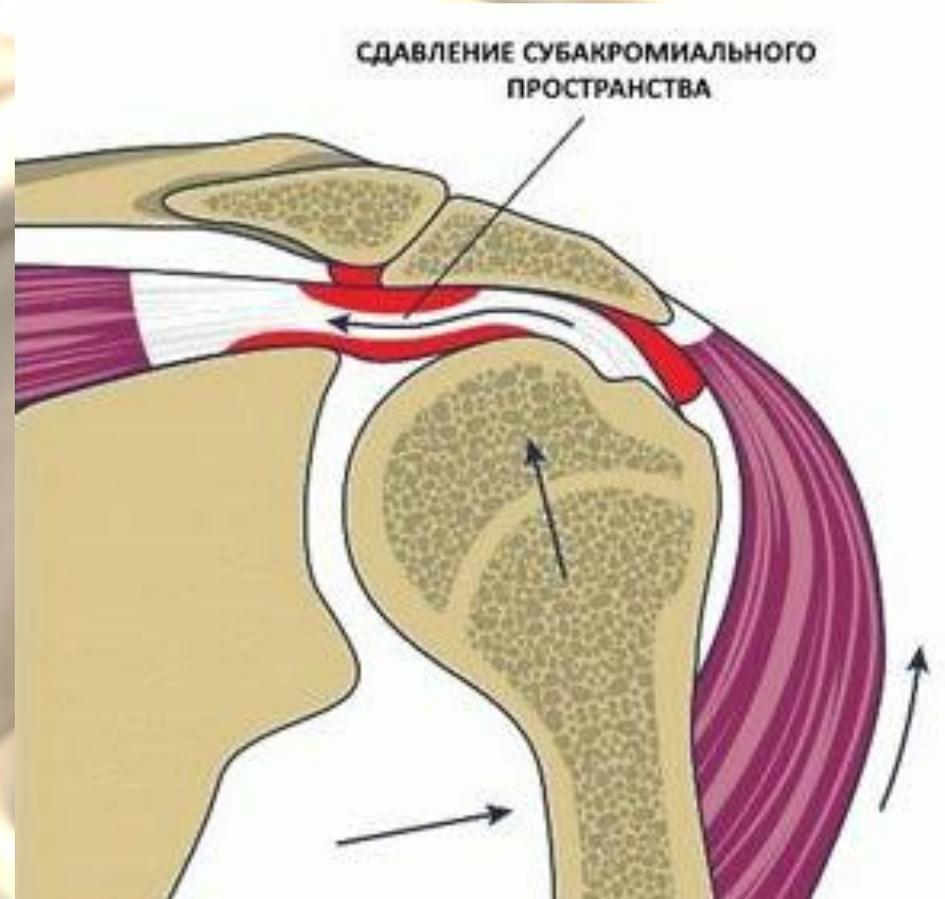


# Диагностические тесты

- Симптом «упавшей руки»;
- Симптом Леклерка;
- Симптом борозды.

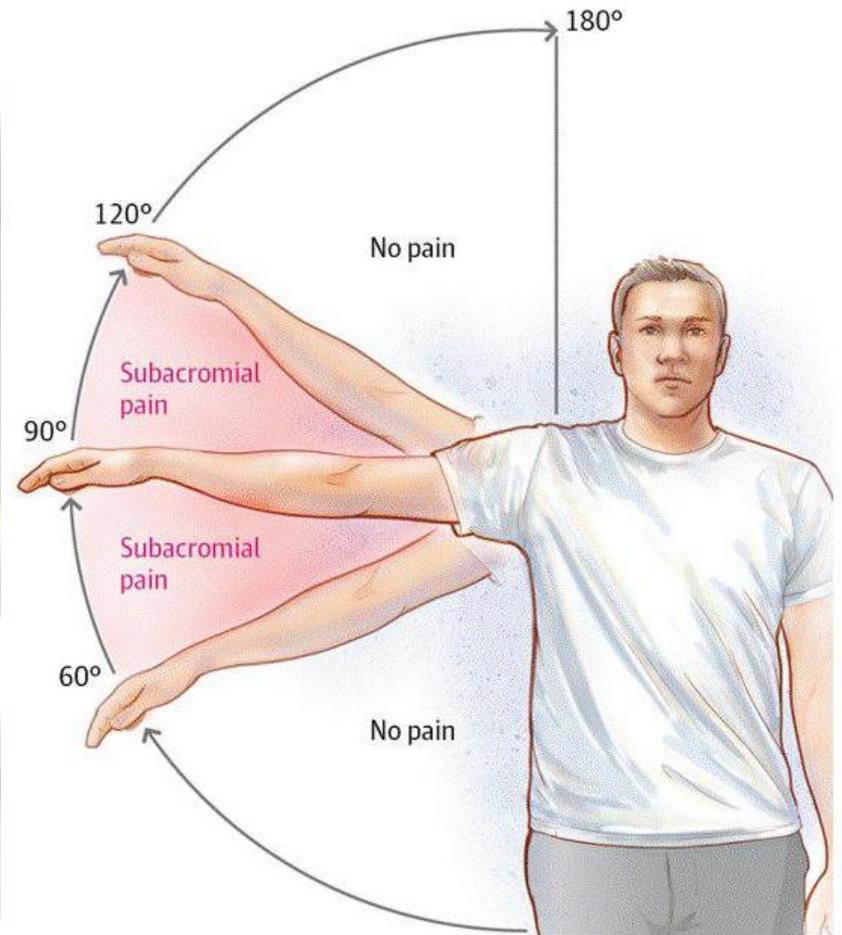
# Импиджмент (субакромиальный) синдром

Импиджмент синдром – это нарушение конгруэнтности суставных поверхностей за счёт образования костных выростов и, как следствие, уменьшения субакромиального пространства.



# СИМПТОМЫ

- ❑ Специфическая боль;
- ❑ Щелчки в суставе при движении;
- ❑ Невозможность полной амплитуды движения в суставе.

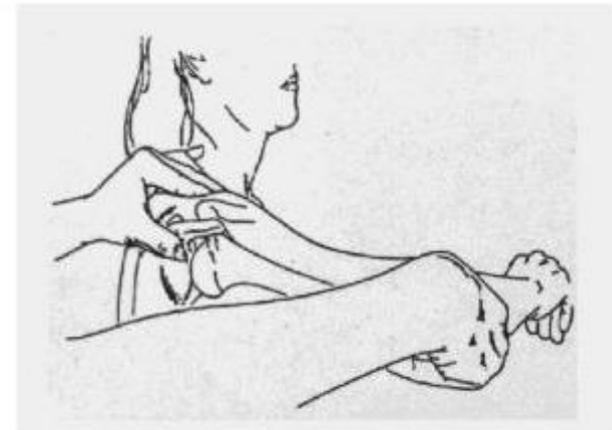
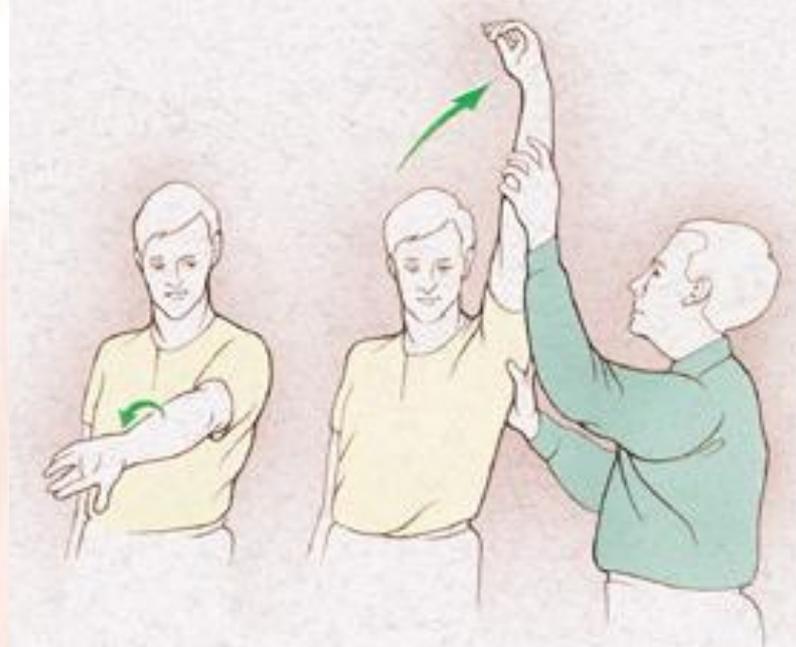


# Стадии

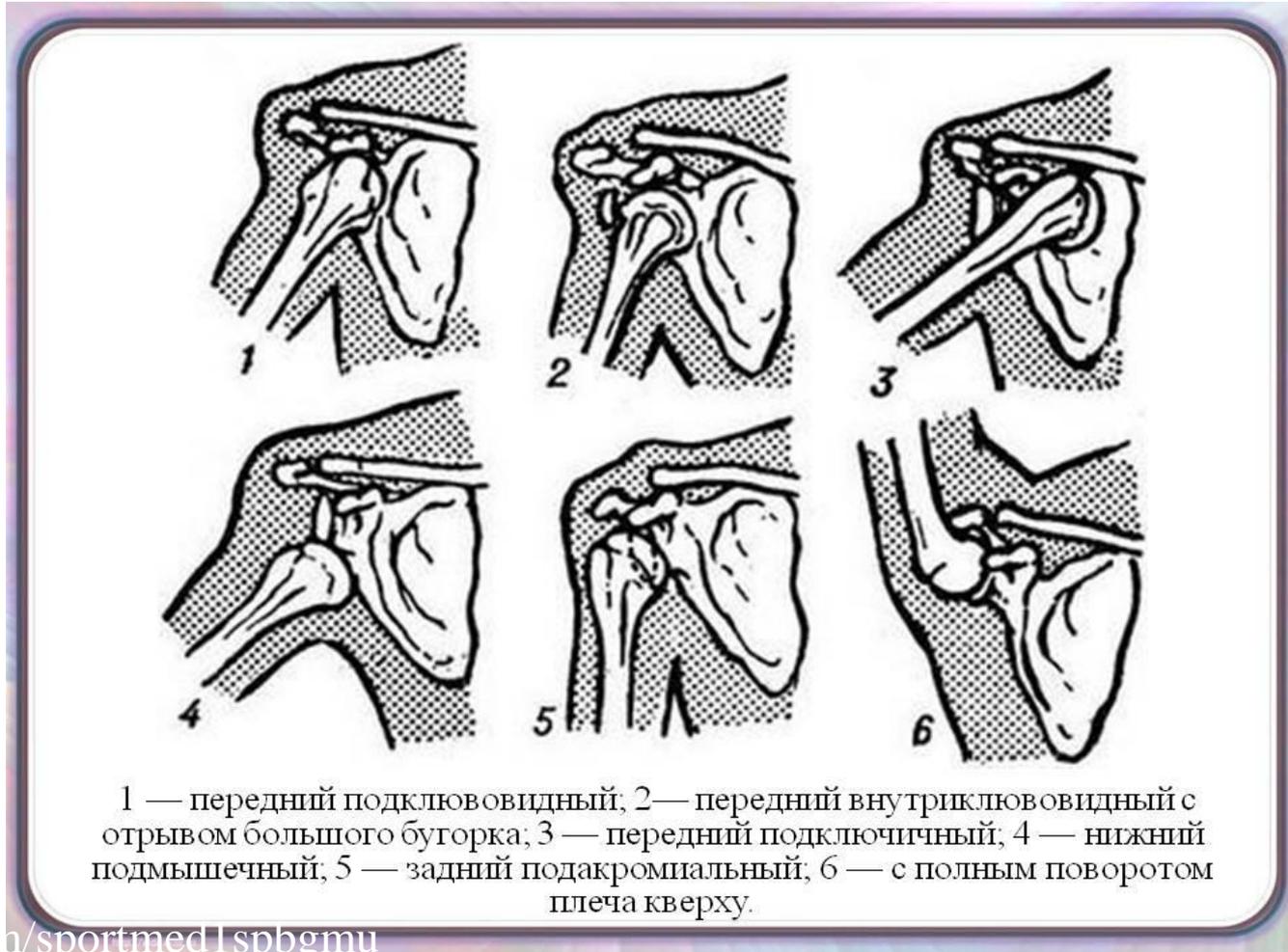
- I. Отёк и кровоизлияния в сухожилиях;
- II. Фиброз, утолщение сухожилий, появление в них частичных надрывов;
- III. Полные разрывы сухожилий, дегенеративные костные изменения, вовлекающие нижнюю поверхность акромиона и большой бугорок плечевой кости.

# Диагностические тесты

- ✓ Тест Нира 1;
- ✓ Тест Нира 2 (если нет аллергии);
- ✓ Тест Хоукинса.



# Вывих и подвывих плечевого сустава



# СИМПТОМЫ

- Резкая боль в области сустава;
- Ограничение движений в плечевом суставе;
- Видимая деформация области плечевого сустава;
- Отек тканей области плеча.

# Первая помощь

1. Покой;
2. Холод;
3. Иммобилизация.

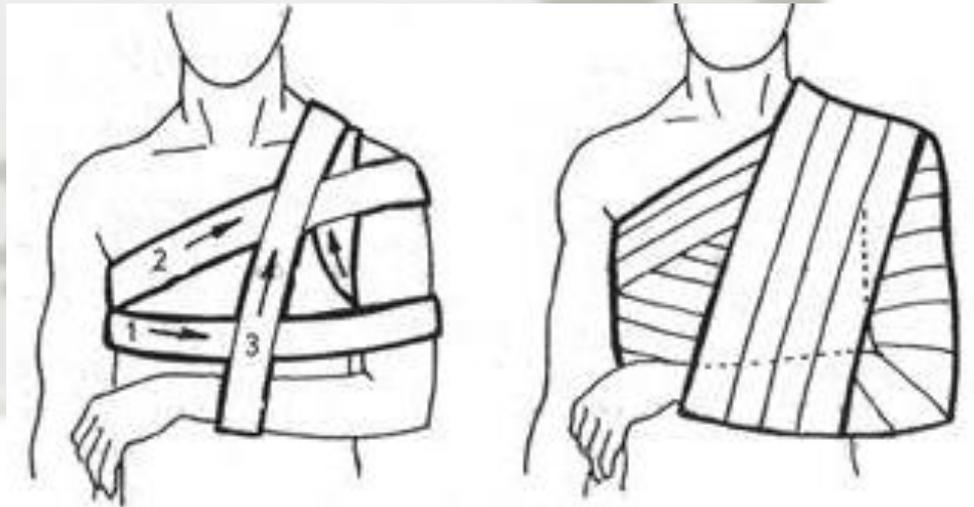


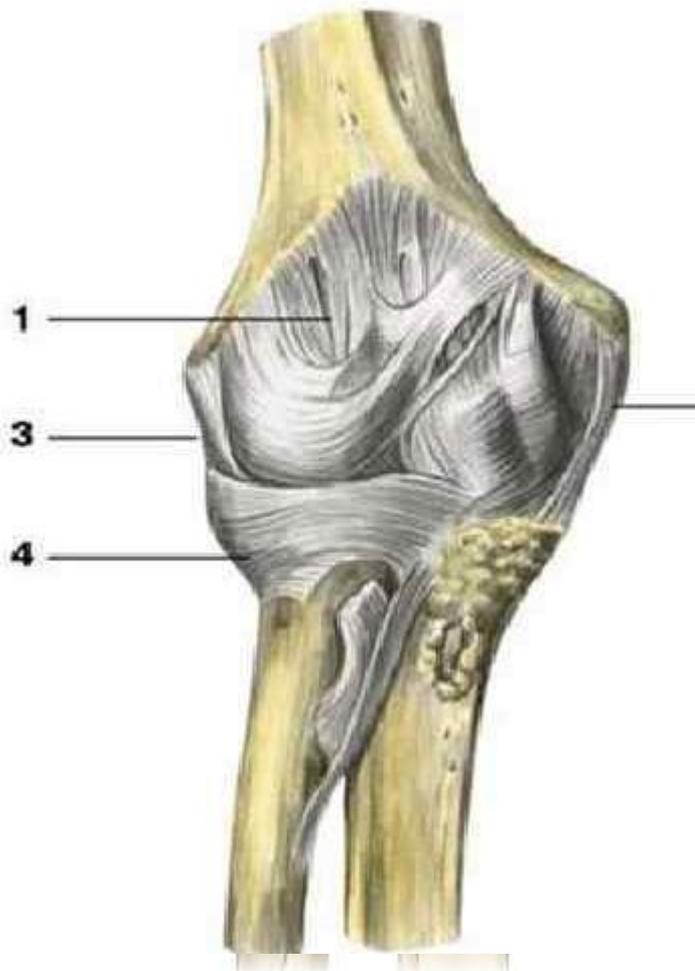
Рис. 37 . Повязка Дезо

# Локтевой сустав метателя

- повреждение локтевой  
коллатеральной связки.



# Анатомия локтевого сустава



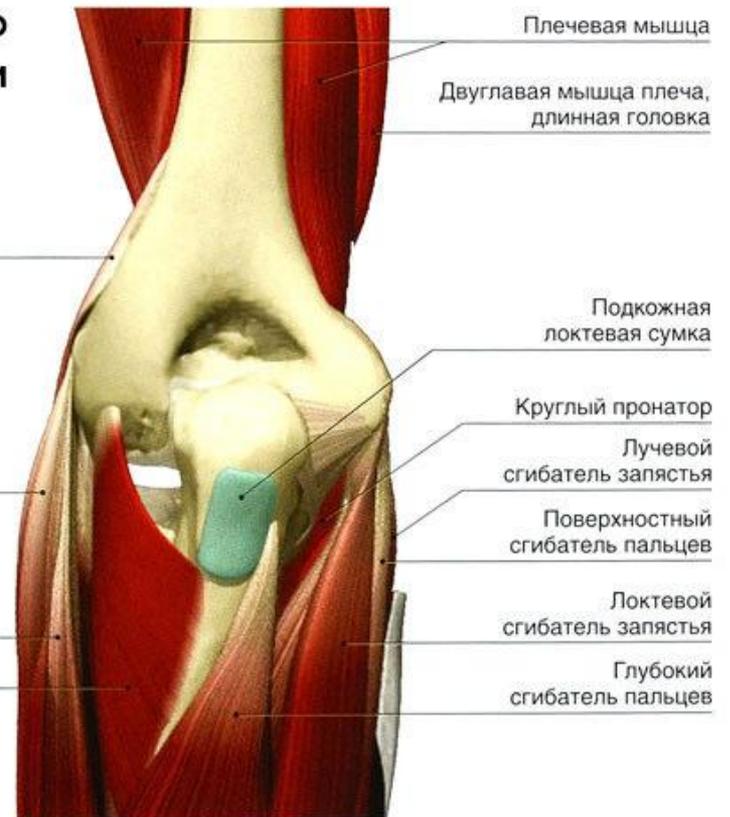
## Вид локтевого сустава сзади

Длинный лучевой разгибатель запястья

Разгибатель пальцев

Локтевой разгибатель запястья

Локтевая мышца



# СИМПТОМЫ

- ❖ Боль и болезненность на внутренней стороне локтя, особенно при попытках бросить мяч;
- ❖ Щелчок или треск разрыва или неприятные ощущения во время травмы;
- ❖ Отеки и гематомы (через 24 часа) в месте повреждения на внутренней части предплечья в области локтя и выше, если произошел разрыв;
- ❖ Невозможность броска с полной силой;
- ❖ Скованность в локте, невозможность выпрямить локоть;
- ❖ Онемение или покалывание в пальцах руки;
- ❖ Нарушение функций кисти таких, как хватание и выполнение мелких движений.

# Первая помощь

- Покой;
- Холод;
- Иммобилизация.

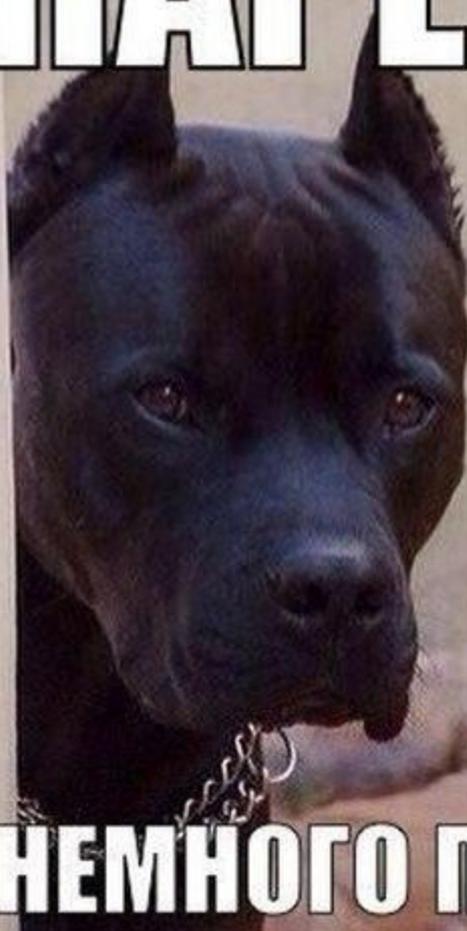


# Диагностические тесты

- Тест гиперфлексии;
- Тест супинационного напряжения;
- Тест варусного напряжения;
- Тест вальгусного напряжения.

Спасибо за внимание!

**ПСС ПАРЕНЬ...**



**НЕ ХОЧЕШЬ НЕМНОГО ПОБЕГАТЬ?**