



Foto: Pixabay

„Muskelverletzungen beim Sport – keine Bagatelle“ > russisch

Разрыв мышечных волокон, разрыв мышц и мышечная боль Травмы мышц при занятиях спортом

Многие спортсмены-любители, получив травму, не задумываются о последствиях и не прислушиваются к своему организму, сигнализирующему болью о том, что ему необходим отдых и соответствующее лечение. Не дожидаясь полного излечения повреждения, они вновь возвращаются к активным занятиям спортом – но уже с повышенным риском получения повторной травмы. Повторные травмы мышц грозят долговременными функциональными нарушениями, с необходимостью вынужденного продолжительного прекращения спортивных тренировок и соревнований и, в худшем случае, неизлечимыми последствиями.

К мышечным травмам относятся не только тяжелые поражения типа надрыва или полного разрыва мышц, но и разрыв мышечных волокон, ушибы мышц и растяжение мышц. Даже такое, казалось бы, банальное явление, как мышечная боль, говорит о перегрузке определенных мышц.

Обычная **мышечная боль** возникает, как правило, через 1-2 дня после усиленного напряжения данной группы мышц. При **растяжении мышц** боль появляется не сразу и усиливается постепенно – по мере продолжения нагрузки на поврежденную мышцу. Чаще всего боль имеет четко ограниченную локализацию в пределах поврежденного участка мышцы. **Разрыв мышечных волокон** сопровождается внезапной, острой режущей болью в мышце. Аналогичная боль, только еще более сильная, наблюдается при **разрывах мышц**.

К любой мышечной травме и перегрузкам во время занятий спортом следует относиться серьезно. Не меньшего внимания заслуживают **судороги** (во время или после спортивных занятий) и **ушибы мышц**.

Лечение мышечных травм: метод ПЛДП

Успех лечения поврежденной мышцы зависит, прежде всего, от поведения самого спортсмена. Главное правило – метод ПЛДП (Покой, Лед, Давление, Приподнимание) (на англ. RICE – Rest, Ice, Compression, Elevation):

- Немедленно приложить лед к поврежденному участку.
- Компрессионная повязка (давление).
- Поврежденную область (конечность) необходимо приподнять.
- Прекратить занятия спортом до полного излечения травмы

Профилактика спортивных травм

Помимо перечисленных выше мер по оказанию первой помощи, существуют также правила поведения во время занятий спортом, позволяющие снизить риск спортивных травм до минимума:

- Перед каждой тренировкой и соревнованием необходимо обязательно разогревать мышцы.
- Общее правило – избегать перегрузок: начинать тренировку с малой нагрузки и лишь затем постепенно увеличивать ее интенсивность.
- Избегать монотонных движений, программа тренировок должна быть разнообразной.
- Растяжка мышц способствует улучшению общей подвижности.
- Каждая тренировка должна включать в себя упражнения на координацию, развивающие, помимо прочего, точность движений.
- Тренировка физической выносливости укрепляет сердечно-сосудистую систему.
- Тренировка равновесия снижает риск падений до минимума.
- Хорошая спортивная экипировка (особенно обувь).
- Поступление достаточного количества жидкости в организм – для компенсации потерь воды и электролитов, выделяющихся с потом.
- Постоянный контроль осанки и движений во время тренировки – для профилактики нарушений осанки и травм, связанных с неправильными движениями.

Ссылки:

- Немецкое общество спортивной медицины / Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin (DGSP) www.dgsp.de
- Немецкий Институт Спорта в Кельне /Deutsche Sporthochschule Köln www.dshs.de
- Немецкий Олимпийский Спортивный Союз / Deutscher Olympischer Sportbund www.dosb.de
www.sportprogesundheit.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

 Für Hinweise von Arzt und Praxisteam