



Травматизм и методики массажа в легкой атлетике



Статистика

В легкой атлетике типичные травмы в основном относятся к нижним конечностям (70%). Из них:

- ссадины (50%),
- раны (19%),
- повреждение сумочно-связочного аппарата суставов (15%), и др.



У бегунов на короткие дистанции

- травмы двуглавой мышцы бедра,
- икроножной и камбаловидной мышц голени,
- растяжения, повреждения ахиллова сухожилия,
- растяжение связок голеностопного и коленного суставов,
- ушибы, ссадины.



У спортсменов-барьеристов

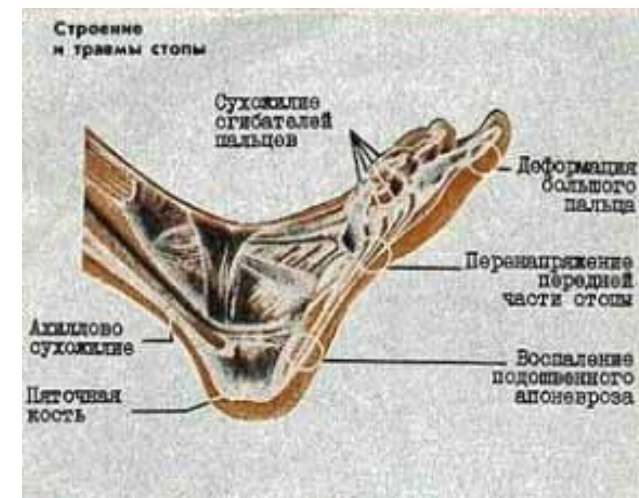
кроме характерных для бега на короткие дистанции травм, часто наблюдаются:

- ссадины;
- ушибы нижних конечностей при ударах о барьер,
- ушибы области коленного сустава,
- растяжения связок голеностопного сустава,
- переломы надколенника и пяточной кости из-за неправильного приземления после перехода через барьер и падений.



Бег на средние и длинные дистанции

- ранения голеней шипами легкоатлетической обуви,
- ушибы,
- заболевания стопы - продольное и поперечное плоскостопие, вальгусная деформация I пальца,
- заболевания голени - паратенониты и тендовагиниты,
- миофасциты, которые возникают при тренировках на твердой дорожке и при физических перегрузках икроножной и камбаловидной мышц.



Бег на длинные дистанции

- Наиболее уязвимым звеном является стопа (30,84% всех травм).
- Довольно высока патология голеностопного и коленного суставов, а также области голени.
- У бегунов на сверх длинные дистанции возможны растяжения связочного аппарата коленного и голеностопных суставов, а также потертости стоп.
- Среди острых травм: разрывы мышц задней группы бедра, а также икроножной мышцы, повреждения капсульно-связочного аппарата голеностопного сустава, повреждения менисков, крестообразных и боковых связок.
- Среди хронических заболеваний: миозиты мышц задней группы бедра и голени, бурситы в месте прикрепления аиллова сухожилия к пяточной кости.





У прыгунов в высоту



- растяжение связок голеностопного сустава,
- повреждения связок и менисков коленного сустава,
- ушибы пяточной кости,
- травмы мышц спины,
- переломы костей предплечья, возникают при падении на вытянутую руку.
- При недостаточно усвоенной технике **прыжков с шестом**, кроме указанных травм, могут произойти вывихи суставов верхних конечностей, повреждения позвоночника и головы при приземлении не на ноги, а на спину или голову, особенно при поломке неисправного шеста.

Травмы в метании

- **У спортсменов-дискоболов:** повреждения внутренней боковой связки коленного сустава и внутреннего мениска, травмы плечевого сустава.
- **У копьеметателей:** повреждение сумочно-связочного аппарата локтевого и плечевого суставов и мышц верхней конечности и плечевого пояса.
- **При метании молота** могут возникнуть травмы мышц туловища и сумочно-связочного аппарата голеностопного сустава.
- **У толкателей ядра:** повреждения сумочно-связочного аппарата плечевого и лучезапястного суставов.

