



# Травматизм и методики массажа в лыжном спорте



# Характеристика лыжных гонок как вида спорта

- По разнообразию техники, психофизиологической нагрузке лыжные гонки один из сложных видов спорта.
- Он характеризуется большой затратой энергии и приводит к значительному переутомлению нервно-мышечного аппарата спортсмена.
- Значительную нагрузку испытывают **мышцы верхних и нижних конечностей, туловища, особенно поясничной области.**
- Длительное статическое положение туловища при умеренном его сгибании приводит к **переутомлению мышечного аппарата позвоночника**, неблагоприятно отражается на функции межпозвонковых дисков.
- Постоянная тенденция к усложнению профиля трасс требует от лыжников-гонщиков совершенствования координации движений во время прохождения спусков, виражей, обгонов и т. п.



# Статистика травм у лыжников-гонщиков

- Наибольшая частота поражений у лыжников-гонщиков приходится на область **коленного сустава** (почти 40% всей патологии).
- Наблюдаются поражения **пояснично-грудного отдела позвоночника**, а также **патология кисти**.
- **Острые травмы ОДА** у лыжников-гонщиков составляют **55%**.

Среди острых травм ОДА у лыжников-гонщиков преобладают:

- повреждения менисков коленного сустава,
- крестообразных и боковых связок,
- комбинированные повреждения.



# Острые травмы в лыжном спорте

- **Ушибы (чаще в области бедра) с обширным размождением тканей и переломы длинных трубчатых костей** относятся к категории наиболее тяжелых травм.
- Переломы чаще в области **голеностопного сустава и предплечья**.
- К категории наиболее тяжелых травм относятся также **вывихи плечевого сустава (3% всей патологии)** при падениях.
- **Повреждения мышц и сухожилий у лыжников-гонщиков** встречаются сравнительно часто.



# Хронические заболевания опорно-двигательного аппарата у лыжников-гонщиков

- Составляют почти половину всей патологии, особенно хронические заболевания суставов.
- Хроническая травматизация и перегрузка **коленного сустава**, сопровождающиеся явлениями синовита.
- Хроническая микротравматизация капсульно-связочного аппарата **голеностопного сустава**.
- Аналогичные изменения наблюдаются в области **лучезапястного сустава**.
- Заболевания позвоночника: **остеохондрозы** и аномалии развития поясничного отдела позвоночника.
- **Патология стоп**: продольное и поперечное плоскостопие.
- Патология мышц и сухожилий в ре  
перегрузок (паратенониты, миозиты)



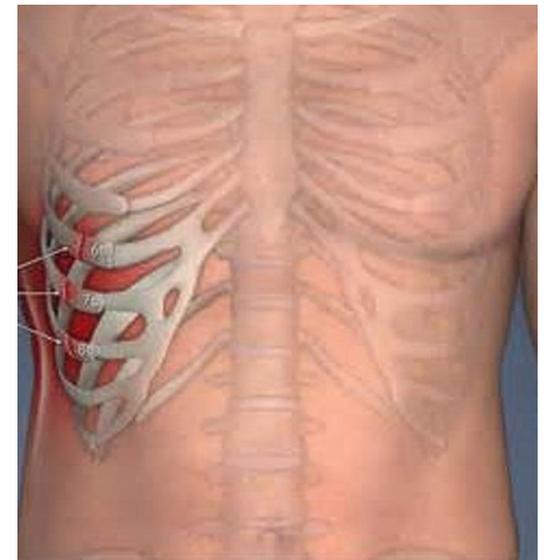
# Травмы в горнолыжном спорте

- Около 1/3 всех травм горнолыжников – травмы **коленного сустава**: внутренней боковой связки, передней крестообразной связки, мениска
- Виды травм: растяжение или разрыв связок
- **Вывихи** пальцев, кисти, локтевого, плечевого и тазобедренного суставов, возникающие при неудачных падениях
- **Переломы** голени и бедра, а также внутрисуставные переломы лодыжек



# Травмы в горнолыжном спорте

- **Переломы ребер** возникают при столкновениях лыжников, неудачных падениях на большой скорости, иногда - в результате падения на лыжу или лыжную палку.
- **Ушиб и сотрясение головного мозга** - могут возникать при ударах о твердые предметы, иногда - при падениях на мягкий снег.



# Травмы в горнолыжном спорте

- **Разрыв внутренних боковых связок сустава большого пальца происходит из-за застревания согнутого большого пальца руки в петле лыжной палки - травма больших пальцев у лыжников.**
- Симптомы: невозможно зажать предмет между большим и указательным пальцами руки.



# Поражение сетчатки глаз

- **Ожог сетчатки глаз** (снежная слепота) - возникает под действием яркого света видимой и ультрафиолетовой частей спектра, в т.ч. при отражении от поверхности свежевывпавшего снега.
- Использование защитных очков с серыми и темными фильтрами практически сводит на нет риск ожога.
- *Типичные симптомы:* внезапное ухудшение резкости, ослабленное восприятие цветов, в более тяжелых случаях - полная потеря зрения.
- *Первая помощь:* изоляция глаз от света наложением темной повязки, промывание борной кислотой или танином (чаем), покой.



# Травматизм в прыжках на лыжах с трамплина

- Черепно-мозговые травмы;
- Ушибы внутренних органов и мягких тканей;
- Переломы костей конечностей, позвоночника и ребер;
- Растяжения и разрывы связок суставов (коленного, голеностопного и др.) и сухожилий.



# Рекомендуемая литература

- Бирюков А. А. Спортивный массаж: учебник
- [www.sportmedicine.ru](http://www.sportmedicine.ru) – сайт по спортивной медицине