



KONTUZJE I URAZY SPORTOWE

Najlepszym sposobem leczenia kontuzji i urazów jest ... ich unikanie. Można znacząco zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia urazu poprzez zachowanie odpowiednich zasad na treningu. Podstawą każdej aktywności jest odpowiednio dobrana rozgrzewka, angażująca te partie ciała, które będą w najintensywniejszym wysiłku. Rozgrzewka zawierać powinna element lekkiego rozciągania. Podczas rozciągania mięśni pamiętać należy o tym, aby wykonywać je do uczucia napięcia/dyskomfortu, ale nigdy do bólu. Wykonując rozciąganie należy wybrać sposób statyczny lub dynamiczny, bez nagłych zmian tempa. Zawsze pamiętać należy o oddechu.

Sporty walki, jak każda aktywność, obarczone są ryzykiem wystąpienia urazu. Każdy zawodnik powinien posiadać podstawową wiedzę na temat radzenia sobie z najczęstszymi urazami nie tylko dla swojego użytku, ale również po to, aby umieć pomóc współwiczającemu lub zawodnikowi, któremu sekundujemy na zawodach.

1. KOLKA WYSIŁKOWA

Kolka odczuwana jest najczęściej jako klucie po lewej stronie pod żebrami. Ustępuje samoczynnie. Można przyspieszyć jej ustąpienie poprzez: zatrzymanie się, rozluźnienie ubrania, pochylenie się i uspokojenie oddechu. Chwila spokojnego oddechu powinna przynieść ulgę.

2. BLOKADA MIĘŚNI PRZEPONY

Najczęściej pojawia się po silnym uderzeniu w klatkę piersiową, brzuch lub plecy. Zdarza się też po upadku na plecy. Po przyjęciu np. bardzo silnego kopnięcia, szczególnie na wdechu, bez napięcia mięśni brzucha, pojawia się zaburzenie schematu oddychania. Zawodnik wykonuje tylko wdechy lub tylko wydechy. Potrzebna jest pomoc drugiej osoby.

Wariant A. Ratownik i poszkodowany stoją plecami do siebie i splatają się ramionami. Ratownik rozciąga na swoich plecach poszkodowanego. Uginamy lekko kolana i wciągamy na siebie poszkodowanego aż do momentu przegięcia. Wariant ten stosujemy wyłącznie jeśli ratownik i poszkodowany są zbliżonej postury.

Wariant B. Poszkodowany leży na plecach. Ratownik ustawia się nad nim okraciem. Ratownik wkłada obie donie pod plecy poszkodowanego na wysokości jego brzucha i delikatnie unosi poszkodowanego aż do momentu rozciągnięcia mięśni. Można tutaj wykorzystać np. pas zawodnika, zamiast unosić go za plecy.

3. PĘCHERZE NA PALCACH

Bardzo często nowi zawodnicy po 1-2 treningach cierpią z powodu pęcherzy na stopach. Podstawową zasadą jest opatrzenie pęcherzy, np. sterylnym gazikiem i plastrem, aby nie dopuścić do infekcji. Należy pozwolić pęcherzom pęknąć lub nakłuć delikatnie wysterylizowaną we wrzątku igłą. Absolutnie nie wolno zdierać skóry nad pęcherzem, która stanowi warstwę ochronną. Jeśli pęcherze są bardzo duże na kolejnym treningu lepiej ćwiczyć w miękkich butach sportowych, aż do wygojenia rany.

4. KRWIAKI MIĘŚNI

Stosujemy procedurę: odpoczynek, lód, uciśnięcie, podniesienie. Jest niezwykle ważne, aby w przypadku wystąpienia urazu przerwać ćwiczenie. Ochłodzenie kontuzjowanego miejsca powoduje obkurczanie się uszkodzonych naczyń krwionośnych, co zmniejsza krwawienie. Im więcej zbierze się pod skórą krwi, tym dłuższy jest proces gojenia. Uciśnięcie kontuzjowanego miejsca ogranicza puchnięcie, które opóźnia gojenie. Na przykład obwiązanie miejsca bandażem elastycznym zapobiega rozdymaniu uszkodzonego obszaru przez rozerwane naczynia krwionośne. Ma to sens jedynie, gdy działamy szybko i nie doszło jeszcze do powstania opuchlizny, Podniesienie kontuzjowanego miejsca powyżej poziomu serca umożliwi łatwiejszy odpływ krwi.

5. KRWOTOK Z NOSA

Podczas krwawienia z nosa, bez względu na jego przyczynę, nigdy nie należy odchyłać głowy do tyłu. Powoduje to spływanie krwi i może prowadzić do zachłyśnięcia się nią. Należy usiąść z głową lekko pochyloną w dół. Chusteczką należy ucisnąć skrzydełka nosa i oddychać ustami. Pomocne jest zastosowanie zimnego okładu na kark, co powoduje obkurczanie się naczyń krwionośnych. Jeśli nos jest niedrożny, są w nim skrzepy lub katar, należy najpierw lekko wysmarkać nos, a następnie rozpocząć tamowanie krwi.

6. ZWICHNIĘCIA, STŁUCZENIA

Zawsze należy zastosować procedurę, jak w przypadku krwiaków: odpoczynek, lód, uciśnięcie, podniesienie. Konieczna jest szybka reakcja, aby zminimalizować opuchliznę. Następnie zawsze należy udać się do lekarza.