

Asistența medicală în sport

Rareori trece o săptămână fără să aflăm vești despre starea de sănătate sau accidentarea unor vedete din lumea sportului. Asistența medicală sportivă, pe lângă sănătatea sportivilor renumiți, se ocupă cu elaborarea programelor de antrenament, depistarea posibilităților de accidentare și prevenirea accidentelor. Chiar și medicul de familie trebuie să fie în stare să trateze o simplă luxație, intervenită în timpul alergării.

Asistența medicală sportivă include tratarea tuturor leziunilor ce pot interveni în timpul jocului sau al antrenamentului, indiferent dacă este vorba despre un simplu fotbal sau ceva mai special, cum este zborul cu deltaplanul.

Majoritatea acestor accidentări sunt leziuni mici, similare cu entorsa și contractiile musculare din medicina generală. Asemenea accidentări pot interveni oricând, fără ca persoana să practice sportul: ajunge o mișcare nepotrivită în timpul grădinaritului de sfârșit de săptămână sau un pas neatent pe trotuarul înghețat.

Sportivul ca pacient

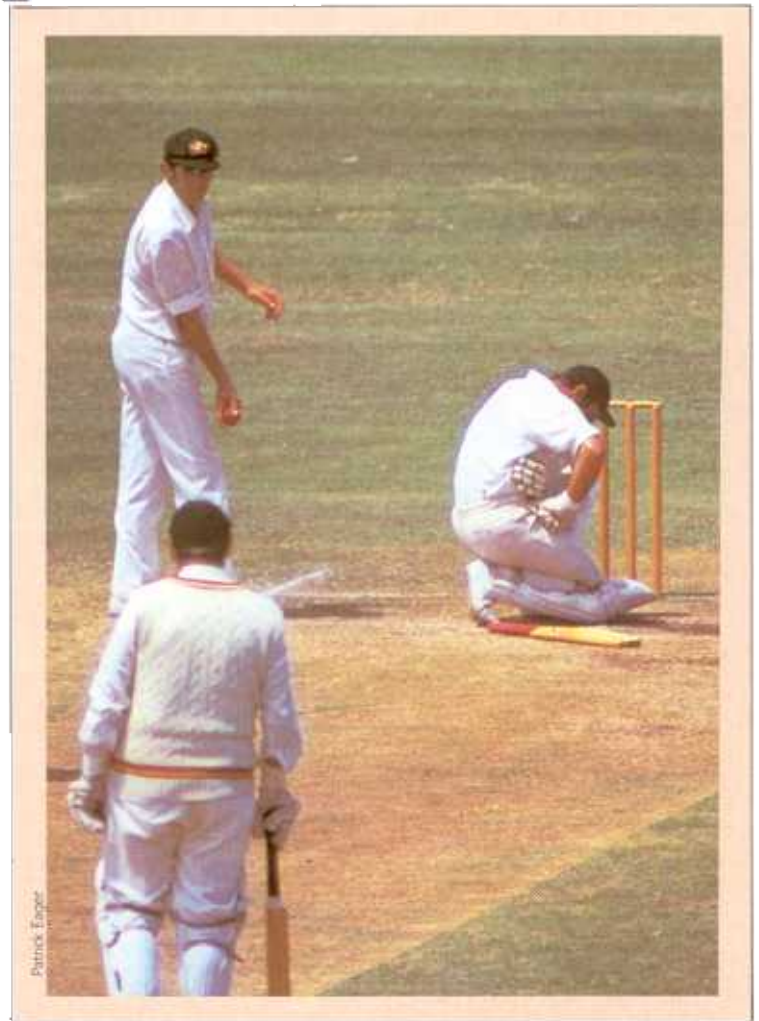
De multe ori medicii sportivi sunt puși în situații dificile, nu atât din cauza bolii ci mai mult din cauza caracterului pacientului. Mulți sportivi, chiar dacă sunt amatori, sunt nerăbdători și pasionați. Nu acceptă ușor condamnarea la inactivitate din cauza unei leziuni aparent nesemnificative și abia așteaptă ziua în care pot relua antrenamentul sau competiția. Dacă persoana respectivă este totodată un sportiv de renume, atunci miza este prestigiul și mulți bani. În aceste cazuri refacerea rapidă este o chestiune vitală.

Din aceste motive, sportivul accidentat nu respectă întotdeauna recomandările medicului, care în cazul leziunilor mici sună astfel: "Trebuie evitată solicitarea organului afectat. A se feri de orice activitate ce implică mișcări intense." Cine nu face sport, de obicei respectă conștiincios aceste indicații, dar sportivul care se pregătește pentru competiție poate respecta mult mai greu constrângerile, deoarece este vorba de punctaj competițional, renume și nu în ultimul rând câștigarea existenței. Astfel leziunile, în loc să se vindece se agravează. Astfel se ajunge din nou la medic, dar de această dată cu probleme mai serioase. Aceste cazuri indică faptul că pe lângă tratarea loviturilor, un rol important îl are psihologia sportivă.

Părțile cele mai expuse la accidentări

Părțile cele mai expuse la accidentări se determină cu ajutorul statisticilor. De exemplu, un recensământ arată că leziunile cele mai frecvente implică genunchiul (24%), apoi pulpa

⦿ Aproape că nu există sport fără risc de accidentare, dar leziunile sunt specifice fiecărui sport. În sporturile care nu implică contact fizic direct, echipamentele sportive pot cauza leziuni – în imaginea din dreapta o minge tare a lovit în plin coasta jucătorului de crichet.



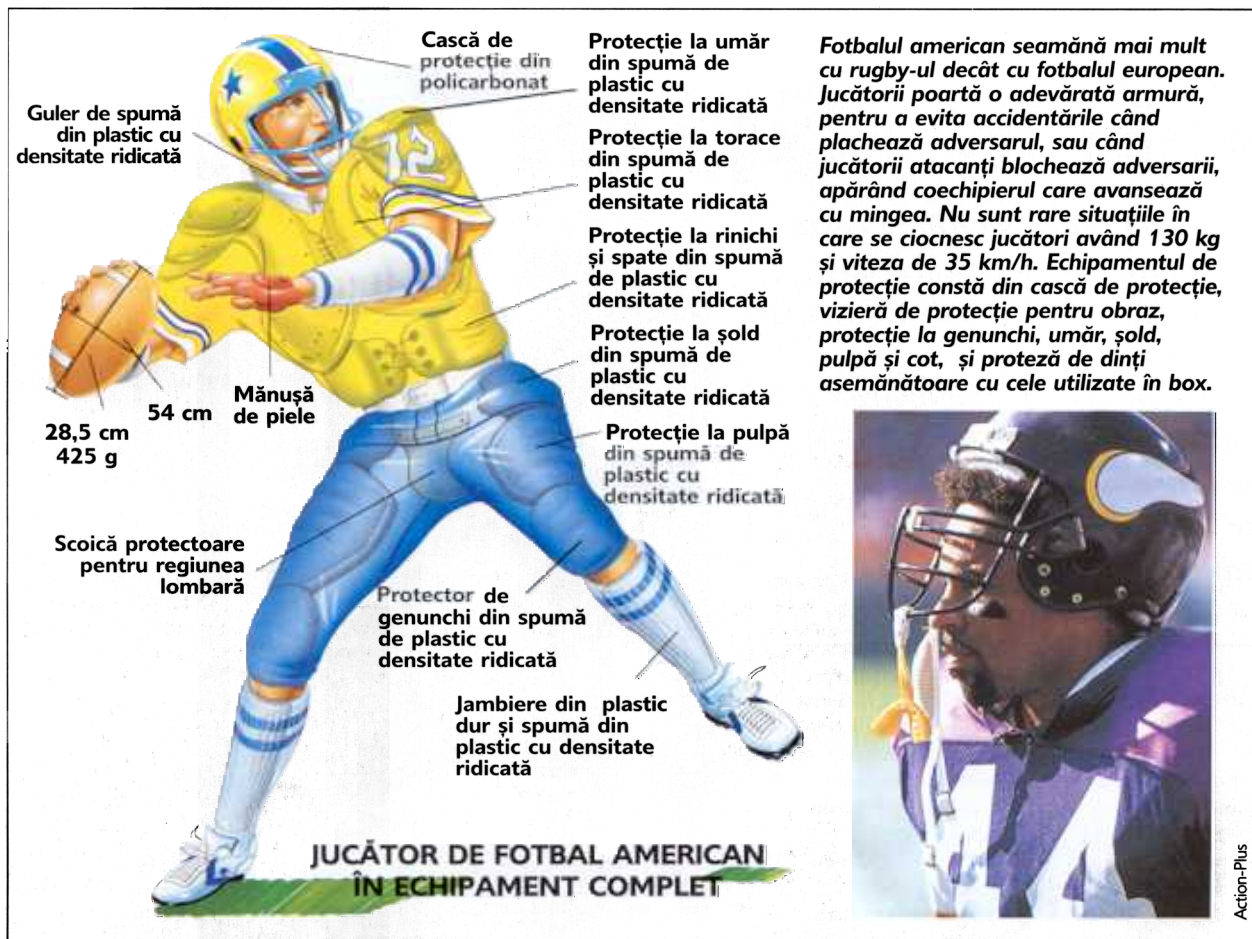
⦿ La orice eveniment sportiv trebuie să fie prezent un medic, care poate oferi un prim ajutor adecvat în cazurile mai urgente. În unele sporturi, cum ar fi rugby-ul loviturile... și contuziile sunt inevitabile. Cel mai eficient tratament este compresia cu gheață. Dacă nu avem la dispoziție gheață, ajută și o cârpă udată cu apă rece.

și călcâiul (inclusiv tendonul lui Achile) 14%. Ordinea în continuare este: cotul (13%); tibia (10%); umărul (9%); șoldul și coapsele (9%); capul și obrazul (7%); glezna (5%); încheietura mâinii și palma (4%); regiunea lombară (1%).

Îmbrăcăminte și echipament

Prevenirea are o importanță deosebită în medicină, în cadrul căreia nici medicina

sportivă nu face excepție. Numeroși sportivi s-au accidentat și s-au îmbolnăvit din cauză că nu au utilizat o îmbrăcăminte sau un echipament corespunzător. O cerință elementară este utilizarea încălțămintei destinate în special sportului respectiv, care protejează și ține bine piciorul dar nu îl strânge și nu cauzează bășici pe talpa piciorului. Pentru patinaj utilizăm încălțămintă asemănătoare cu



Genunchiul se poate accidenta ușor. Ajunge o întoarcere rapidă sau o lovitură directă la genunchi, ca rotula să iasă din locul ei. Dacă cvadricepsul suferă traumatism, rotula se poate freca de cartilajul ce acoperă articulația genunchiului. Tendonul rotulei poate suferi contracție sau se poate rupe dacă forța este prea mare, sau dacă acesta s-a slăbit datorită numeroaselor supra-solicitări anterioare. Dacă lovim genunchiul sau răsucim în starea îndoită, cartilajul se poate rupe. Datorită căzăturilor sau a luxațiilor, se pot accidenta și fibrele articulațiilor. La efectul lovirilor periodice și puternice, lama de mucozitate plină cu fluide se poate inflama.

bocancii, care țin strâns călcâiul. Pentru alergarea pe stradă avem nevoie de încălțăminte care absoarbe șocurile apărute la contactul piciorului cu betonul, protejând astfel integritatea coloanei vertebrale.

Unele sporturi impun prin reguli utilizarea echipamentelor de protecție. Un exemplu edificator este boxul amator, unde adversarii intră în ring echipați cu cască de protecție, proteză și mănuși. La fel, în fotbalul american sunt obligatorii jambierele, în rugby și ciclism casca de protecție, iar în unele sporturi de apă utilizarea vestelor de salvare.

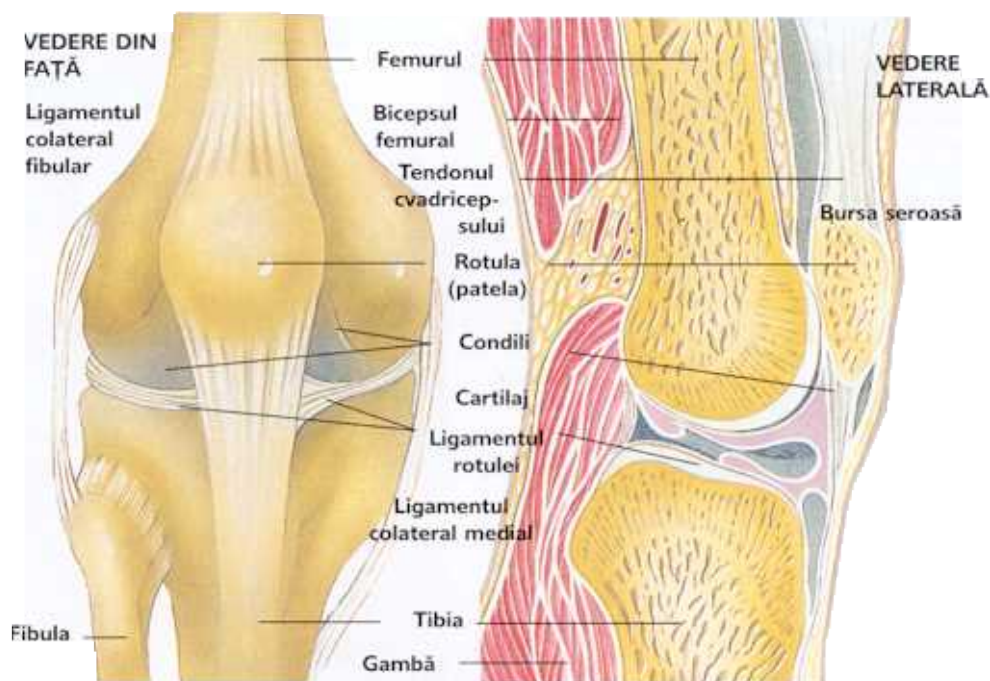
Încălzirea și antrenamentul

La începutul jocului sau al sezonului, accidentările sunt mai frecvente, având grade de gravitate mai mari sau mai mici. Aceasta se explică nu numai prin observația că jucătorii ating forma cea mai bună la mijlocul campionatului. Coordonarea mișcărilor și concentrarea sunt aspecte importante în sport. În perioada de pregătire pentru campionat și către sfârșitul etapei, când stresul crește, capacitatea de concentrare a jucătorilor scade.

Se recomandă jucătorilor efectuarea unor mișcări de încălzire înaintea competițiilor, pentru relaxarea mușchilor încordați, intensificare a bătăilor inimii, înviorarea circulației sângelui și concentrarea energiilor psihice asupra corpului. Încălzirea constă în încălzirea mușchilor trunchiului și ale membrilor, flexarea și întinderea articulațiilor.

Tipuri de leziuni în sport

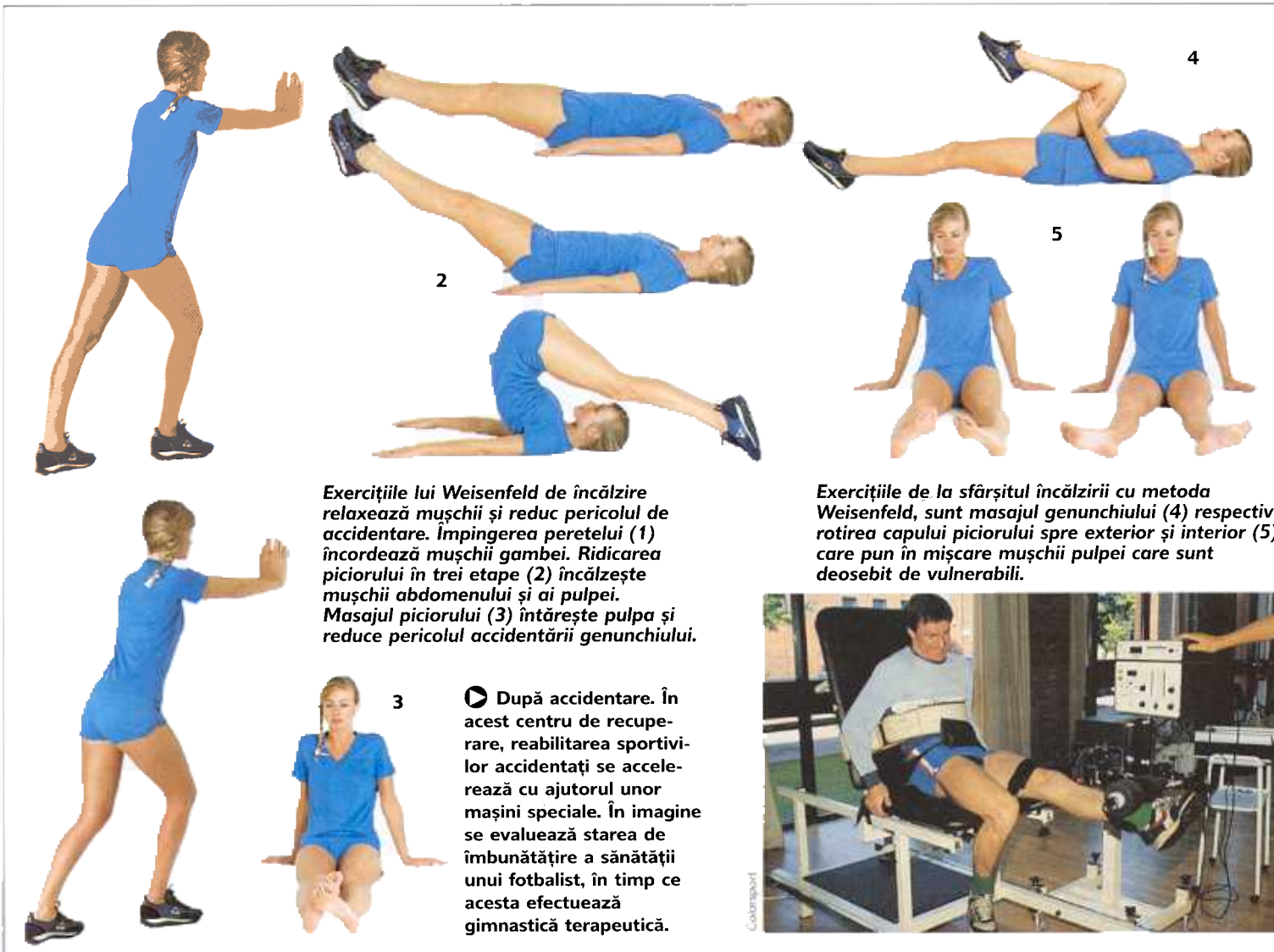
Leziunile cauzate de activitățile sportive respectiv problemele derivate din acestea, se pot împărți în categorii din mai multe puncte de vedere. O categorie de probleme este



cauzată de solicitarea intensă și îndelungată a unei părți a corpului. Uzura superficială și alte boli caracteristice vârstei a treia, au legătură directă cu aceasta. Sporturile și jocurile sportive se împart în două grupe mari. În prima grupă sunt sporturile care implică mișcări repetitive continue, cum ar fi alergările, canotajul sau ciclismul. Bolile cauzate de practicarea acestor sporturi sunt mai ales de natură internă, cauzate de repetarea continuă a mișcărilor și suprasolicitarea

mușchilor – un exemplu caracteristic este durerea cotului cauzată de practicarea tenisului. În grupa a doua sunt jocurile sportive care se caracterizează prin mișcări neuniforme, cum ar fi fotbalul, rugby-ul, hocheiul, crichetul și baschetul. Leziunile sunt cauzate mai ales de ciocnirile violente dintre sportivi sau cu echipamentul folosit.

În practică, medicul sportiv are de tratat în principal mușchi, oase și articulații. Acestea au rol important în realizarea mișcărilor și tot ele



Exercițiile lui Weisenfeld de încălzire relaxează mușchii și reduc pericolul de accidentare. Împingerea peretelui (1) încordează mușchii gambei. Ridicarea piciorului în trei etape (2) încălzește mușchii abdomenului și ai pulpei. Masajul piciorului (3) întărește pulpa și reduce pericolul accidentării genunchiului.

Exercițiile de la sfârșitul încălzirii cu metoda Weisenfeld, sunt masajul genunchiului (4) respectiv rotirea capului piciorului spre exterior și interior (5) care pun în mișcare mușchii pulpei care sunt deosebit de vulnerabili.

▶ După accidentare. În acest centru de recuperare, reabilitarea sportivilor accidentați se accelerează cu ajutorul unor mașini speciale. În imagine se evaluează starea de îmbunătățire a sănătății unui fotbalist, în timp ce acesta efectuează gimnastică terapeutică.

absorb impactul ciocnirilor. Majoritatea problemelor constau în deformarea țesuturilor moi – contracții, entorse, tăieturi, vânătăi și alte leziuni. De multe ori bolnavii nu se adresează medicului pentru tratarea problemelor, deoarece acestea dispar și singure.

Leziunile mușchilor

Când mușchiul este contractat sau supra-solicitat, de obicei datorită unor mișcări bruște sau neobișnuite, o parte din țesutul fin al mușchiului se rupe. Pulpa este îndeosebi expusă acestor tipuri de accidentări, mai ales la sărituri sau întoarceri.

Mușchiul afectat se contractă și, datorită sângerării în interiorul țesutului, se umflă. El devine sensibil, apoi doare și nu-și poate îndeplini funcția pe deplin. Mușchiul trebuie înfășurat sau fixat cu un bandaj și odihnit până când durerea dispăre și sensibilitatea revine la normal.

Vorbim despre rupere musculară, când fibra musculară se rupe într-o cantitate atât de mare încât se întrerupe continuitatea mușchiului. Acesta este o rană deosebit de gravă și necesită tratament clinic.

Leziunile tendonului

Mușchii se fixează pe oase prin intermediul tendoanelor. Acestea pot suferi contracții sau se pot rupe asemănător mușchilor. Tendoanele din încheietura mâinii, degete și genunchi sunt

deosebit de sensibile. Adesea se accidentează tendonul lui Achile (tendonul calcanear), care leagă mușchii gambei de călcâi.

Leziunile articulațiilor

Oasele se fixează în articulații prin intermediul unui țesut conjunctiv fin. Aceste țesuturi, în mod normal împiedică îndepărtarea oaselor și supratensionarea articulației. Entorsa înseamnă că articulația, în urma unei acțiuni a unei forțe puternice se întinde și fibrele conjunctive se rup. Aceasta cauzează o umflătură și durere, care se intensifică la mișcarea articulației.

În cazuri mai ușoare ajunge să înfășurăm articulația și s-o odihnim. În cazuri mai grave există pericolul sângerării interne și deteriorarea permanentă a fibrelor articulației. Bolnavul necesită tratament clinic.

Luxația

Vorbim despre luxație, dacă extremitățile oaselor se îndepărtează între ele la articulații. De exemplu, la luxația umărului, capătul sferic al humerusului iese din articulația omoplațului. Din această cauză se rup fibrele articulației și este afectat țesutul conjunctiv al articulației, provocând durere intensă și deteriorarea mușchilor, nervilor și a vaselor de sânge din jur.

Umărul suferă adesea accidente de acest fel, deoarece extremitatea superioară a

humerusului – pentru o mobilitatea mai mare – stă într-o cavitate mică din care poate ieși ușor. În toate cazurile, luxațiile trebuie tratate repede și verificate pentru evitarea unor deteriorări permanente.

Genunchiul

Genunchiul este cea mai complexă articulație a corpului uman, care este capabilă de mișcări de îndoire - întindere relativ restrânse. Într-un mod total neobișnuit, are două cartilaje libere, cu formă de seceră (meniscus medialis și meniscus lateralis). Acestea sunt așezate între femur și tibie; nu înlocuiesc ci extind hialinul, materialul ce acoperă extremitățile oaselor care se întâlnesc în articulații.

Meniscurile pot suferi contuzii când ne răsucim piciorul sau ne întoarcem instantaneu. Dacă sunt supra-solicitate pe o durată îndelungată, chiar mai mulți ani, acestea se pot degrada în timp datorită rănilor mici. Această boală de cartilaj se tratează prin eliminarea unuia sau ambelor meniscuri, deoarece articulația genunchiului funcționează bine și fără acestea.

Astăzi, articulațiile mari, cum este și genunchiul, se pot analiza prin artroscopie. Artroscopul este un aparat flexibil, gen telescop, care printr-un orificiu poate fi inserat în genunchi între mușchi și fibre. Metodele vechi cauzau vânătăi în plus pe



Oasele lui Barry Sheene au fost înșurubate cu plachete de metal, după ce piciorul campionului motociclist a suferit fracturi multiple.



În accidentările sportive, sunt frecvente diferitele fracturi. Pe desenul de mai sus se vede o fractura deschisă: pielea a fost străpunsă. Din membrul accidentat trebuie eliminate prin operație țesuturile afectate și sfărâmurile osului, extremitățile osului rupt trebuie imbricate, iar membrul accidentat trebuie pus în ghips. La fracturile antebrăului sau ale piciorului, osul rupt se poate fixa și cu plăci de metal.

articulațiile analizate deoarece era nevoie de tăieturi mari.

Inflamația lamei de mucus și a țesutului conjunctiv al tendonului

În anumite părți ale corpului, unele țesuturi se deplasează periodic între ele – de exemplu tendoanele peste oasele vecine –, între timp frecându-se între ele. Lama de mucus formează un strat de “pernă” între aceste părți: reduce frecarea și lubrefiază suprafețele de contact. La rănirea lamei de mucus sau datorită suprasolicitării, uneori devine umflat sau se rupe, apoi se inflamează, ceea ce face dureroasă mișcarea membrului respectiv. Inflamația lamei de mucus care se află chiar deasupra rotulei, se numește genuchi de călugăriță și este frecventă în practicarea unor sporturi.

Inflamația țesutului conjunctiv al tendonului apare adesea, când o rupere sau o altă leziune se vindecă incorect. Aceasta apare mai ales la tendoanele din umăr, călcâi și cot. Inflamația țesutului conjunctiv al tendonului de pe partea inferioară al cotului se numește cot de golf, iar cel de pe partea exterioară se numește cot de tenis, acesta din urmă poate cauza și inflamația lamei de mucozitate.

Leziunile oaselor

O leziune frecventă a oaselor este fractura. Medicii deosebesc mai multe tipuri de fracturi. La cele simple, adică închise, musculatura și țesuturile din împrejurimea oaselor se deteriorează mai puțin. La fracturi complexe sau deschise, osul rupt străpunge țesuturile din jur și pielea. Dacă osul crapă sau se rupe dar părțile rupte nu se îndepărtează, atunci ruperea este parțială, altfel este totală.

O categorie aparte de fracturi este specifică alergărilor și marșului. Aceasta afectează oasele care formează “coloana” piciorului (cuneiformul lateral, intermediar și medial). La început provoacă dureri nesemnificative în călcâi, care se intensifică odată cu continuarea

mișcărilor. Oasele și tendoanele mâinii suferă răni mai ales în alpinism, box, baschet și crichet.

Metoda cea mai sigură de diagnosticare a fracturii este controlul clinic cu raze X. Toate fracturile, inclusiv cele mai mici trebuie tratate de medic. Dacă extremitățile rupte ale osului nu se potrivesc bine, se sudează incorect și s-ar putea să se deformeze și să doară permanent.

Craniul în sine se compune din oase, care la lovituri puternice se pot rupe și creierul poate fi afectat. Capul este periclitat în aproape orice sport. Dacă un sportiv își pierde cunoștința, chiar pentru o perioadă oricât de mică, trebuie consultat de un medic. S-ar putea ca hemoragia interioară să provoace simptome evidente numai după câteva ore sau zile, dar până atunci să provoace deteriorări iremediabile în creier. Un semnal de pericol este dacă se scurge un fluid apos din ureche, deoarece acesta poate să provină din encefal sau din măduva spinării.

Când trebuie renunțat

Dacă un sportiv se rănește la o competiție importantă, continuarea eforturilor poate agrava situația, chiar dacă durerile sunt ameliorate cu medicamente sau gheață.

Sportivul rănit nu poate da randamentul maxim, iar în jocurile de echipă poate deranja coechipierii. Înlocuirea este o soluție potrivită.

Recunoașterea în timp a problemei

În medicina sportivă este vitală recunoașterea cât mai rapidă a problemelor și începerea tratamentului. Dacă sportivul suferă o căzătură mare (sau nefericită), se ciocnește de un stâlp, de un perete sau de un alt jucător, se poate accidenta grav. Persoana accidentată trebuie consultată pe loc de un medic – se recomandă să nu fie mișcat până la sosirea medicului. Entorsele, rupturile de fibră sau fracturile de os se recunosc mai ușor de

specialiști înainte ca umflătura sau contracția să se deformeze, deoarece acestea fac imaginea clinică mai neclară.

În cazul fracturilor coloanei vertebrale, ale bazinului sau ale piciorului, situația se poate agrava și chiar duce la paralizarea accidentatului, dacă coechipierii încearcă să-l pună pe picioare sau să-l ridice. Este important ca la competițiile mari să fie prezenți medicii de club.

Metode de tratament

După stabilirea diagnosticului, medicul stabilește tratamentul. În majoritatea cazurilor tratamentul constă în odihnirea părții accidentate, fixarea ei, eventual punerea în ghips și utilizarea unor medicamente care ajută procesul de vindecare. Pe lângă acestea, la fizioterapie se pot prescrie: tratament termic, masaj sau antrenament special.

Medicina sportivă este caracterizată de specializare și de răspândirea utilizării aparatului. Ariile cele mai importante de specializare sunt: siguranța; antrenamentul și prevenirea; tratarea imediată a rănilor; tratamentul; reabilitarea. Lozinca domeniului ar putea fi: “Sportul este necesar – nu și accidentările”.