

Почему даже к подворачиванию ноги нужно относиться серьезно

Положительный эффект для здоровья от регулярной физической активности неоспорим. Но насколько на самом деле высок риск несчастного случая в спорте? Исследование Рурского университета в Бохуме (Германия) в сотрудничестве с одной из немецких страховых компаний¹ на тему предупреждения спортивного травматизма изучило этот вопрос, одновременно раскрыв информацию о наиболее частых травмах. На первых местах оказались травмы голеностопных суставов и «банальные» случаи подворачивания стопы, которые часто недооцениваются.

«Фатальный дуэт»: мужчины и футбол

В командных видах спорта примерно три четверти всех случаев спортивного травматизма приходится на мужчин и лишь одна четверть – на женщин¹. Около 80 процентов спортивных травм в команде случаются в играх с мячом: в футболе (58%), гандболе (14%), волейболе (5%) и баскетболе (%). У женщин список открывает гандбол (22%), далее следует волейбол (12%) и гимнастика (11%)¹. Самые частые части тела, в которых случаются травмы – это голеностопный сустав (27%) и коленный сустав (18%)¹. В случае нетяжелых травм также требуется наблюдение специалиста. Ведь если такие легкие травмы, как подворачивание стопы, оставить без лечения, это может привести к неустойчивости и, как следствие – повысить риск возникновения более серьезных травм, растяжений или даже разрыва связок.

Лекарственные препараты для профессионального и массового спорта

В комплексной терапии травм рекомендуется применять мазь Траумель® С (например, в комбинации со сдавливающей повязкой) и таблетки Траумель® С. Комбинированная формула из 14 компонентов, таких как арника (*Arnica montana*), эхинацея (*Echinacea*), гамамелис (*Hamamelis*), тысячелистник (*Achillea millefolium*) и окопник (*Symphytum*) способствует уменьшению гематом и отеков, облегчению боли и воспаления. Траумель® С на протяжении многих лет зарекомендовал себя среди профессиональных спортсменов, например, у футболистов, и не будет лишним в спортивной сумке.

Что такое метод ПЛДП (RICE)

Чтобы избежать более серьезных травм впоследствии, специалисты из профессионального спорта рекомендуют даже при кажущемся незначительном подворачивании ноги или подскользывании использовать так называемый метод ПЛДП. Под сокращением ПЛДП (**П**окой, **Л**ед, **Д**авление, **П**риподнятое положение) подразумевается: требование прекратить тренировку, охладить травму, наложить сдавливающую повязку

с умеренным сжатием и расположить травмированную часть тела выше уровня сердца.

Травмы лучше предупреждать

Как бы там ни было, лучшей альтернативой правильному поведению в случае травмы будет ее предупреждение. Важной составляющей профилактики здесь являются регулярные спортивно-медицинские осмотры. Подверженность травматизму можно свести к минимуму благодаря правильным тренировкам. Наряду с подходящим снаряжением к таковым также относятся основательные разминки и тренировки по наращиванию и укреплению мышц. Также важно лечить все травмы и тренироваться только абсолютно здоровым!

Источники:

¹ <http://www.budoten.org/wp-content/uploads/2010/09/arag-sportunfaelle.pdf>