

45.09

1742

Книжка спортивного врача и психолога

А.А. Матишев, Г.А. Макарова, Э.Н. Безуглов,
С.О. Лагода, А.В. Жолинский

**Повреждения
опорно-двигательного аппарата
и черепно-мозговые травмы
у спортсменов: профилактика
и первая помощь**

Отечественный и зарубежный опыт



СПОРТ

Библиотечка спортивного врача и психолога

**А.А. Матишев, Г.А. Макарова, Э.Н. Безуглов,
С.О. Лагода, А.В. Жолинский**

**Повреждения
опорно-двигательного аппарата
и черепно-мозговые травмы
у спортсменов: профилактика
и первая помощь**

Отечественный и зарубежный опыт



Москва 2022

УДК 796/799

ББК 75.0

П42

Авторы-составители:

**А.А. Матишев, Г.А. Макарова, Э.Н. Безуглов,
С.О. Лагода, А.В. Жолинский**

П42 **Повреждения опорно-двигательного аппарата и черепно-мозговые травмы у спортсменов: профилактика и первая помощь (отечественный и зарубежный опыт) / Авт.-сост. А.А. Матишев, Г.А. Макарова, Э.Н. Безуглов, С.О. Лагода, А.В. Жолинский. – М.: Спорт, 2022. – 164 с. (Библиотечка спортивного врача и психолога)**

ISBN 978-5-907225-90-9

В книге системно рассматриваются острые и хронические повреждения опорно-двигательного аппарата, травмы позвоночника и черепно-мозговые травмы у спортсменов, акцентируется внимание на факторах риска и алгоритме их профилактики.

Для тренеров, спортсменов и спортивных врачей.

УДК 796/799

ББК 75.0

© Матишев А.А., Макарова Г.А.,
Безуглов Э.Н., Лагода С.О.,
А.В. Жолинский. сост., 2022

© Издательство «Спорт»,
оформление, издание, 2022

ISBN 978-5-907225-90-9

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Острые и хронические повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов: факторы риска и меры профилактики	6
1.1. Факторы риска	6
1.2. Острые повреждения опорно-двигательного аппарата у спортсменов	18
1.2.1. Травмы мышц, сухожилий и вспомогательного аппарата суставов	18
1.2.1.1. Наиболее часто встречающиеся растяжения и разрывы мышц	20
1.2.1.2. Наиболее часто встречающиеся разрывы сухожилий	25
1.2.1.3. Наиболее часто встречающиеся надрывы и разрывы связок	27
1.2.1.4. Повреждение других структур коленного сустава.....	36
1.2.2. Переломы костей.....	38
1.3. Хроническое перенапряжение опорно-двигательного аппарата у спортсменов	41
1.3.1. Отдельные проявления хронического перенапряжения мышц	45
1.3.1.1. Мышечные судороги	45
1.3.1.2. Синдром отсроченного начала мышечной болезненности (DOMS)	52
Глава 2. Системная профилактика травматизма	55
2.1. Общие принципы	56
2.2. Минимизация последствий предшествующей травмы	58
2.2.1. Первая помощь при острых травмах.....	58
2.2.2. Критерии возвращения в общую группу после лечения мышечных травм	61

2.3. Правильная организация тренировочного процесса	66
2.4. Коррекция биомеханических предпосылок травматизма	66
2.5. Коррекция технических нарушений	69
2.6. Разминка, заминка и растяжка в системе профилактики травматизма в спорте.....	74
2.7. Правильно подобранная экипировка. Соответствующие требованиям поверхности	86
2.8. Питание и профилактика травматизма	92
2.9. Тейпирование, бандажи и ортезы в системе профилактики вторичных повреждений опорно-двигательного аппарата.....	95
Глава 3. Травмы позвоночника и черепно-мозговые травмы у спортсменов	100
3.1. Переломы позвоночника.....	100
3.1.1. Повреждения спинного мозга при травмах позвоночника	101
3.1.1.1. Травмы шейного отдела позвоночника	103
3.2. Черепно-мозговая травма у спортсменов	106
3.2.1. Сотрясение головного мозга	107
3.2.1.1. Инструмент для выявления спорт-ассоциированного сотрясения головного мозга – протокол the Sport Concussion Assessment Tool (SCAT) 5-го пересмотра	117
3.2.1.2. Синдром повторного сотрясения мозга	132
3.2.2. Ушиб (контузия) головного мозга	139
3.2.3. Сдавление головного мозга	142
3.2.4. Черепно-мозговые травмы при занятиях боксом	144
3.2.5. Черепно-мозговые травмы при занятиях восточными единоборствами.....	154
Основная литература	157