

Берегитесь множественных травм!

Автор: Administrator
13.02.2013 19:12 -

Чрезмерное количество травм чаще всего встречается в странах с низким числом контактных видов спорта, в которых нужно долго тренироваться, где одно движение повторяется много раз. Такие травмы составляют почти 30 процентов всех остальных известных случаев.

И большинство множественных травм (62 процентов) приходится на женщин, согласно новому исследованию, опубликованному в текущем издании журнала *Athletic Training*.

"Большинство множественных травм могут представлять не только физические проблемы, но и психологические, которые могли бы существенно повлиять на восстановление спортсмена и производительности", - сказал соавтор исследования Трейси Ковассин, сертифицированный тренер спортивного мичиганского университета и член департамента кинезиологии.

"Понимание частоты и тяжести чрезмерного травматизма является важным первым шагом для разработки эффективных профилактических программ, стратегий вмешательства и протоколов лечения для реабилитации спортсменов со многими видами травм".

Согласно исследованию, множественный травматизм, как правило, происходит постепенно и вызван повторной небольшой травмой, в основном, в таких видах спорта как бег на длинные дистанции, гребле и плавании. Для сравнения, травмы, происходящие в высокой скорости в контактных видах спорта, скорее всего, являются острыми, ведь это результат конкретных и идентифицируемых событий.

Долгосрочные последствия чрезмерного травматизма включают потерю игрового времени, снижение основных функций и психологического истощения. Спортсмены могут пойти на более длительный период восстановления, который может привести к хроническим последствиям для здоровья, в том числе деформаций и артрита.

"Стратегии профилактики и раннего вмешательства чрезмерных травм во всех видах спорта, и для обоих полов необходимы для того, чтобы уменьшить их количество и

Берегитесь множественных травм!

Автор: Administrator
13.02.2013 19:12 -

тяжесть", - подводит итог Ковассин.