

Biežāk sastopamās sporta traumas

Rīgas bērnu un jauniešu
sporta skola "Rīdzeņe"

Fizioterapeite

Linda Skulme

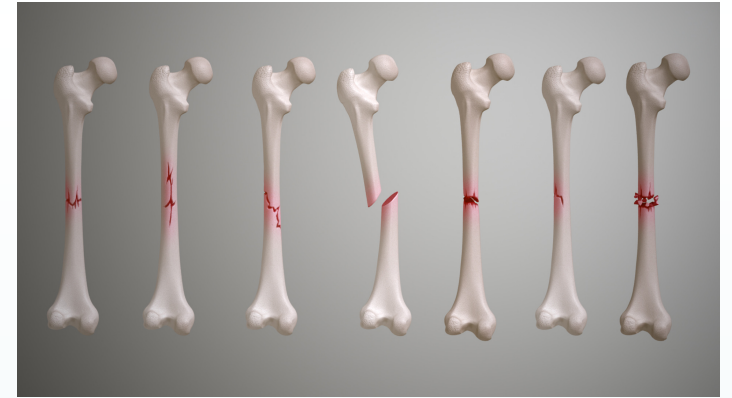
Traumu veidi

- Kaulu lūzumi
- Locītavu mežģījumi
- Saišu un cīpslu plīsumi un iekaisumi
- Sastiepumi



Kaulu lūzums

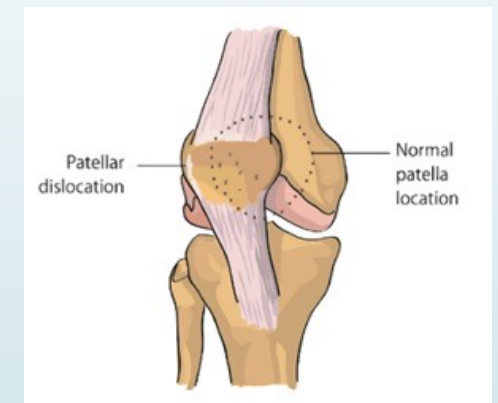
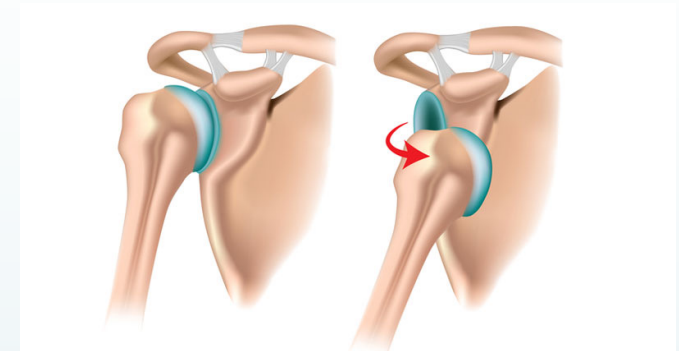
- Pazīmes par lūzumu
 - Tūska un zilums
- Visizplatītākais lūzumu iemesls ir traumas. Jo sportiskāks un aktīvāks cilvēks, jo lielāka iespēja gūt lūzumu.
- Savukārt stresa lūzumus pārsvarā gūst cilvēki ar lielu fizisko slodzi. Parasti lūst apakšstilba vai pēdas kauls, turklāt lūzuma patiesais iemesls nav līdz galam skaidrs. Cilvēks nav guvis fizisku traumu, vizuāli arī izmaiņas nav redzamas, bet viņam parādās sāpes, kas lēnām palielinās. Veicot kaula izmeklējumu ar rentģenu, reizēm lūzuma līnija nav saskatāma. Bet, veicot izmeklējumu ar magnētisko rezonansi, redzams, ka kauls ir pārlūzis un spontāni sācis saaugt. Tāpēc, ja fiziski aktīvam cilvēkam bez īpaša iemesla sākušās sāpes, ieteicams apmeklēt ārstu, veikt izmeklējumus, lai tiktu līdz pareizai diagnozei
- Dzīšanas process un laiks
 - Kaulu lūzumi dzīst no trim nedēļām līdz pat dažiem mēnešiem



Locītavas mežģījums

- Mežģījums jeb dislokācija ir trauma, kas veidojusies locītavu veidojošo kaulu galu savstarpējas novirzes rezultātā
- Izmežģījumi bez lūzuma visbiežāk rodas pleca, elkoņa, rokas pirkstu, retāk gūžas, kakla skriemeļu, kā arī citās locītavās
- Līdz ar izmežģījumu plīst arī locītavu saites, rodas asinsizplūdumi, dažkārt bojājas locītavas skrimslis
- Ja ir aizdomas par šādu bojājumu, nekavējoties jāgriežas pie ārsta, lai pasargātu locītavu no tālākiem bojājumiem. Ārsts (Traumatologs, ortopēds) veiks locītavas repozīciju (manuāla tehnika, lai atjaunotu locītavas pozīciju), pēc tam veiks attiecīgus izmeklējumus, lai pārliecinātos, ka nav lūzumu vai citu būtiski locītavas bojājumu). Pēc tam roka tiek ievietota slinga imobilizācijā (peca somā, ortozerē) uz vairākām nedēļām, lai ļautu locītavai sadzīt.

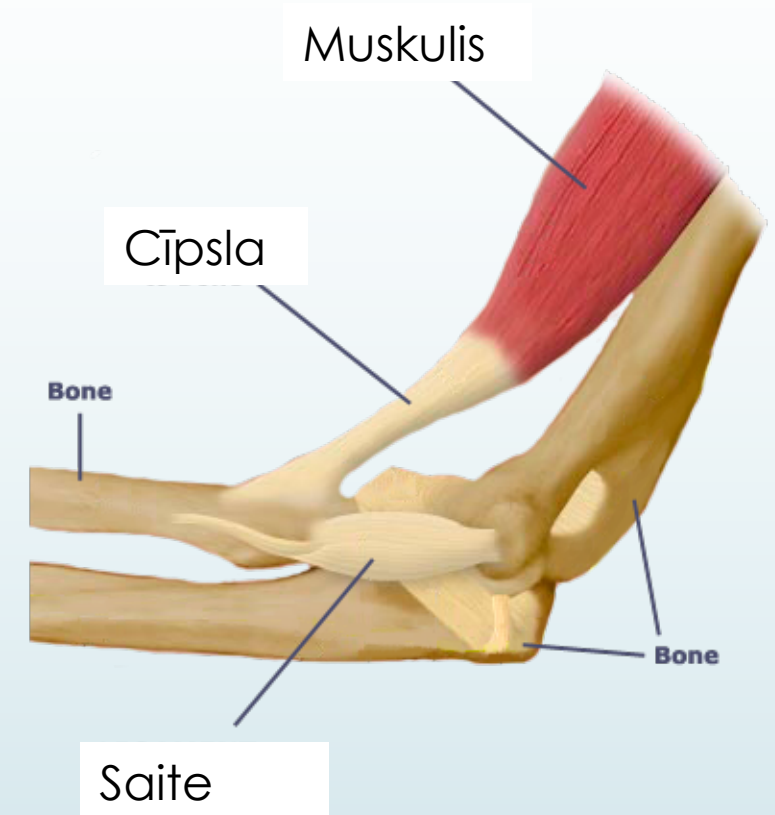
Pleca locītavas mežģījums



Ceļa locītava
Bļodiņas mežģījums

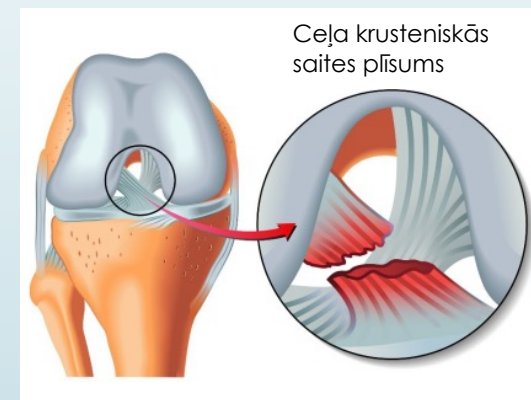
Saites un cīpslas

- **Cīpslas un saites veic dažādus uzdevumus**
- **Saites** ir elastīgas, un tās locītavu vietā **savieno divus pretējus kaulus**, stabilizējot locītavu un nodrošinot, lai kustības mehānika ritētu pareizi.
- **Cīpslas ir muskuļu stiprinājuma vietas pie kauliem**. Cīpslas arī ir elastīgas, bet to galvenais uzdevums ir kustināt kaulu, kad kustas muskulis.
- Ar gribas palīdzību mēs varam kontrolēt cīpslu darbību, bet nevaram ietekmēt to kā kustas, saraujas vai atslābst saites.



Saišu un cīpslu plīsumi un iekaisumi

- Iekaisums ir rezultāts pārslodzei.
- Plīsums ir rezultāts spēcīgākai un spējai iedarbībai vai kustībai.
- Saites plīst biežāk, nekā cīpslas. Savukārt iekaisumi vairāk raksturīgi cīpslām, ne - saitēm. Saišu un cīpslu plīsumi un cīpslu iekaisumi saistāmi ar fizisku slodzi, pārslodzi un neiesildīšanos pirms sporta.
- Sajūtas un simptomi, plīstot saitei vai cīpslai, ir līdzīgi: asas sāpes notikuma brīdī, kustību ierobežojumi, pietūkums un zemādas asinsizplūdums, kas rada sāpes vēl dažas tuvākās nedēļas.
- Ja plīsumi saite, vairumā gadījumu nepatīkamās sajūtas un sāpes pēc dažām nedēļām norims un locītava atkal būs tik pat kustīga kā iepriekš. Bet ir saites, kuru funkcijas ir pārāk plašas un citas saites un muskuļi parasti nespēj kompensēt visu nepieciešamo, piemēram, ceļa **krusteniskās saites**. Tādēļ tās operē biežāk par citām – īpaši sportistiem, kuriem būtiski ceļa locītavas nodarbināt pilnvērtīgi.



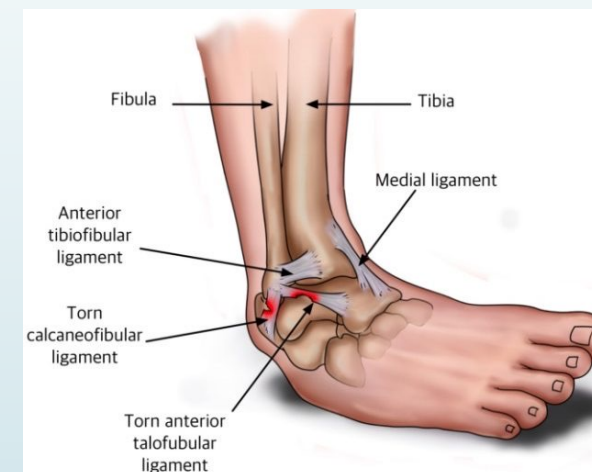
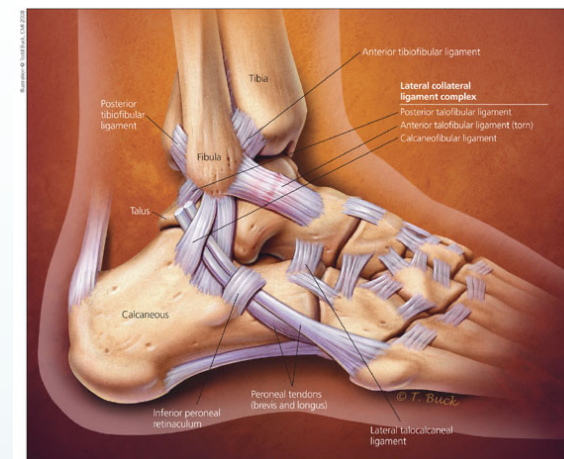
Saišu un cīpslu plīsumi un iekaisumi

- ▶ Plīsušas cīpslas uzdevumus neuzņemas citas cīpslas vai struktūras. Tādēļ, paejot pirmajām pēctraumas nedēļām, sāpes mazinās, bet veikt iepriekš ierasto kustību amplitūdu nav iespējams. Plīsušas cīpslas bieži vien ir jāoperē, lai novērstu sāpes un atjaunotu kustību amplitūdu. Turklāt nereti tas jādara pietekami ātri, neatliekot uz vēlāku laiku, jo cīpslu pēc vairākiem mēnešiem var būt neiespējami piestiprināt atpakaļ.
- ▶ Saišu un cīpslu iekaisums vairākkārt atstāts bez ievērības un pakļauts slodzei, var radīt labvēlīgus apstākļus audu plīsumam. Tādēļ arī iekaisumi ir jāārstē.
- ▶ Ārstējot iekaisumus ieteicams lietot pretiekaisuma un pret sāpju medikamentus, ievērot vairāku nedēļu atslodzi locītavai un nodarboties ar fizioterapiju.
- ▶ Daļa saišu un cīpslu plīsumu ārstējami līdzīgi kā iekaisumi, tomēr atsevišķu saišu un cīpslu plīsumus jāoperē. Nepieciešamību pēc tā izvērtē traumatologs, ortopēds.

Sastiepums

- Sastiepums ir mīksto audu (saišu, muskuļu, cīpslu, nervu) bojājums (daļējs plīsums), kas radies strauja un nepareiza iestiepuma rezultātā.
- Visbiežāk cieš locītavu saites; ja trauma smagāka, saite var tikt atrauta no kaula, - to sauc par saites atrāvumu.
- Sastiepumi un saišu atrāvumi visbiežāk rodas pēdas, ceļa un rokas pirkstu locītavās.
- Atšķirībā no izmežģījumiem un kaulu lūzumiem sastiepuma gadījumā sāpes sākumā ir mazākas, bet pastiprinās pēc vairākām stundām, kad locītavā sakrājas izplūdušās asinis
- Kustības ir sāpīgas, bet to apjoms nav ierobežots. Ceļa locītavā vienlaikus ar saišu sastiepumu vai atrāvumu var tikt bojāti arī locītavas skrimšļi - meniski, kas vēlāk ieķīlējoties var radīt ceļa locītavā pēkšņus kustību ierobežojumus (blokādes).
- Lai mazinātu asinsizplūdumu, cietušo vietu atvēsina (auksts ūdens, aukstuma pakas) un cieši jānosaitē.

Saites poītes locītavā



Saišu sastiepums poītes locītavā



Literatūras avoti

- <https://medicine.lv/raksti/kaulu-luzumi-ka-veicinat-veseligu-dzisanas-procesu-004d7f52e4>
- https://medicine.lv/raksti/izmezgijums_pme
- <http://arsauskis.lv/lv/terapija/locitavu-sapes/pleca-locitava/pleca-locitavas-mezgijumi-dislokacija>
- https://medicine.lv/raksti/sastiepums_pme
- <https://orto.lv/lv/jaunumi/kada-starpiba-saites-vai-cipslas-461>