



RĪGAS BĒRNU UN JAUNATNES SPORTA SKOLA
«RĪDZENE»

DUMBRĀJA IELA 27, RĪGA, LV-1067

TĀLRUNIS 67613382, E-PASTS:
RBJSSRIDZENE@RIGA.LV

#BEACTIVE



Izglītības un zinātnes
ministrija



LATVIJAS SPORTA FEDERĀCIJU PADOME

Izglītojoša lekcija.

«Sporta nozīme veselības veicināšanā.
Sporta traumu profilakse.»

RBJSS
»Rīdzene»
Sporta ārste
Simona Upīte

Sporta medicīna

- teorētiska un praktiska medicīnas nozare,

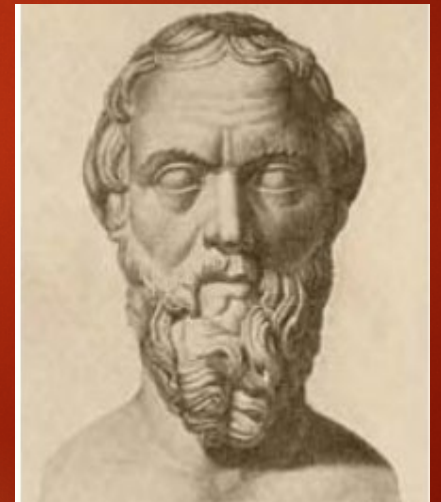
kas pēta → fizisku vingrinājumu, treniņu un sporta nodarbību, kā arī kustību trūkuma ietekmi

uz → veselu un slimu cilvēku veselību un veiktspēju visās vecuma grupās,

lai → sekmētu sportistu veselību, nodrošinātu profilaksi, terapiju un rehabilitāciju, un labvēlīgu sporta nodarbību ietekmi uz veselību un darbaspējām.



- Jau senajos Ķīnas un Indijas rakstos rodamas ziņas par vingrošanu kā ārstniecības metodi.
- Par pirmo sporta medicīnas pamatlicēju uzskata vienu no zinātniskās medicīnas pamatlicēja Hipokrāta skolotājiem-Herodiku no Atēnām.
- Hipokrāts rakstīja : „Herodiks ārstēja slimniekus ar skriešanu, cīņu uz paklāja un siltumu.”
- Senie raksti liecina, ka jau senajā Grieķijā ārsti kontrolēja sportistu uzturu, piedalījās atlētu sagatavošanā un lielās sacensībās aprūpēja traumas guvušos sportistus un saslimušos skatītājus.



Ko dara sporta ārsts ?

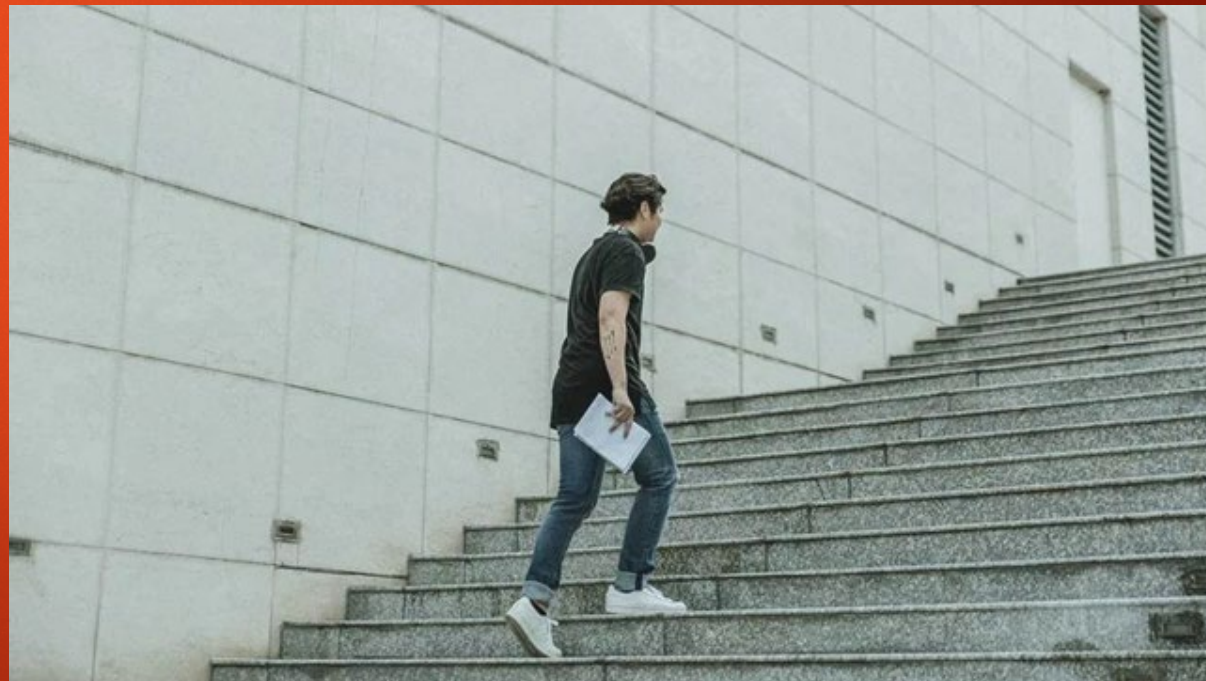
- konsultācijas bērniem un pieaugušajiem, kuri aktīvi trenējas kādā sporta veidā vai vēlas tikai uzsākt treniņus.
- padziļinātu profilaktisko medicīnisko pārbaudi sportistiem (pieaugušajiem un bērniem) un bērniem ar paaugstinātu fizisku slodzi (ja bērni apgūst profesionālās ievirzes sporta programmu un nepiedalās sacensībās);
- papildu profilaktisko medicīnisko pārbaudi sportistiem (pirms sacensībām, pēc saslimšanām un traumām, pēc veiktiem izmeklējumiem);
- konsultācijas citām iedzīvotāju grupām (pieaugušajiem un bērniem) par piemērotām fiziskām aktivitātēm.
- veic slimību un traumu ārstēšanu, diagnostiku
- veic rehabilitāciju, sporta treniņu modifikāciju
- uztura veidošana
- izglītošana



Fiziskās aktivitātes

- Jebkura veida ķermeņa kustības, ko rada skeleta muskuļi un kuru laikā tiek patērēta enerģija.
- Fiziskās aktivitātes ietver gan vingrojumus, gan citas darbības, kas saistītas ar ķermeņa kustību, piemēram:

sporta spēles, pastaigas, riteņbraukšanu,
mājas uzkopšanas vai dārza darbus,
peldēšanu,
aktīvās atpūtas pasākumus un tamlīdzīgi.



- Fiziskās aktivitātes sniedz iespēju gūt jaunu pieredzi, uzlabot fizisko un garīgo veselību.
- Regulāras fiziskās aktivitātes spēj: mazināt risku saslimt ar aptaukošanos, sirds un asinsvadu slimībām;
- samazināt risku saslimt ar II tipa cukura diabētu un vēzi; kavēt hronisku slimību tālāku attīstību;
- nostiprināt visas muskuļu grupas, locītavas, saites, palielināt spēku, lokanību, veidot pareizu
- stāju, pilnveidot ritma izjūtu, kustību precizitāti, saskaņotību un mazināt traumatisma risku;
- veicināt psiholoģisko un fizisko labsajūtu; mazināt stresa līmeni.

Fiziskā aktivitāte (FA) bērniem līdz pieaugušajiem.

- FA jābūt bērna vecumam atbilstošai, interesantai, iesaistošai, lai radītu interesi, motivāciju sportot, regulārai, ar pakāpeniski pieaugošu slodzes intensitāti, dažādai, ķermeni vispusīgi attīstošai, ar skaidriem spēles noteikumiem.
- FA skolas vecumā: Ikdienas un fiziskā aktivitāte kļūst ievērojami mazāka. Bieži sākumskolā ir pirmā pieredze sportā.
- 2 sporta stundas skolā nenodrošina pilnvērtīgu skolēna fizisko attīstību un fizisko sagatavotību.
- PVO vadlīnijas bērniem un pusaudžiem jābūt aktīviem vismaz 1 h katru dienu.
- Ieradums sportot: jāveido bērnībā: obligātas sporta nodarbības 3 - 4 reizes nedēļā pirmsskolas izglītības iestādēs un jāturpina pusaudžu vecumā: 2 - 3 sporta stundas skolā, 2 papildus sporta nodarbības bērniem līdz 12 gadu vecuma, 3 papildus sporta nodarbības bērniem, jauniešiem no 13 gadu vecuma.
- FA pieaugušo vecumā: cenšoties saglabāt salīdzinoši augstu ikdienas aktivitāti, 2 - 3 reizes nedēļā jāuztur plānota fiziskā aktivitāte.

Bērni un pusaudži:

- Bērniem un pusaudžiem ieteicams būt fiziski aktīviem katru dienu vidēji 60 minūtes, veicot vidējas līdz augstas intensitātes fiziskās aktivitātes;
- Muskuļus un kaulus stiprinošas fiziskās aktivitātes ieteicams veikt vidēji 3 reizes nedēļā.



Fizisko aktivitāšu rekomendācijas 5 – 12 gadus veciem bērniem:

- svarīga ikdienas sastāvdaļa, kas ne tikai uzlabo bērnu veselību, bet arī palīdz apgūt fiziskās un sociālās prasmes, palīdz sadraudzēties savā starpā, sekmē pareizu attīstīšanās un augšanas procesu.
- ieteicamas kombinētas mērenas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vidēji 60 minūtes dienā.
- koncentrēties uz trīs veidu aktivitātēm – aerobām fiziskām aktivitātēm, muskulatūru un kaulus stiprinošām fiziskām aktivitātēm.
- Aerobās fiziskās aktivitātes ir ilgstoša, ritmiska fiziska darbība, kas iesaista galvenās muskuļu grupas, piemēram, peldēšana, lēkšana ar lecamauklu, dejošana, skriešana vai intensīva pastaiga.
- Pie vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm pieskaitāma enerģiska staigāšana, braukšana ar velosipēdu, skrituļslidošana vai dažādas aktīvas spēles.
- augstākas intensitātes fiziskās aktivitātes ietver dažādas sportiskas aktivitātes ar sacensību elementiem, piemēram, futbolu vai basketbolu, hokeju, skriešanu.

- Pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu
- Pie aktivitātēm, kas stiprina kaulus pieder fiziskās aktivitātes ar gravitātes spēka pārvarēšanu, piemēram, skriešana, tenisa spēlēšana, lēkšana ar lecamauklu, basketbola spēlēšana u.c.
- Pats svarīgākais ir dot iespēju bērnam piedalīties dažādās aktivitātēs, tādās, kas ir jautras, interesantas un atbilstošas bērna interesēm, prasmēm un iemaņām.
- Fizisko aktivitāšu daudzveidība ir veselīga un sniegs bērnam gan pieredzi, gan izaicinājumu, gan iespēju apgūt sociālās prasmes.
- Lai bērns dzīvotu veselīgu un aktīvu dzīvesveidu, vecāki ieņem būtisku lomu šī procesa veicināšanā un īstenošanā. Tieši vecāki ir tie, kas bērnam veido veselīgu un aktīvu attieksmi pret dzīvi, sniedzot iespēju piedalīties dažādās fiziskās aktivitātes, nodrošinot veselīgu un sabalansētu uzturu.

Fizisko aktivitāšu rekomendācijas 12 – 18 gadus veciem pusaudžiem.

- Ieteicamas mērenas un augstas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes vismaz 60 minūtes dienā.
- Ar augstas intensitātes fiziskām aktivitātēm, līdzīgi kā kaulus un muskuļus stiprinošām fiziskām aktivitātēm, vēlams nodarboties 20 minūtes vismaz 3 dienas nedēļā.
- Aerobās fiziskās aktivitātes ir ilgstoša, ritmiska fiziska darbība, kas iesaista galvenās muskuļu grupas, piemēram, peldēšana, lēkšana ar lecamauklu, dejošana, skriešana vai intensīva pastaiga.
- Pie vidējas intensitātes un augstākas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm pieskaitāma skeitbordošana, braukšana ar velosipēdu, skrituļošana vai dažādas aktīvas spēles, futbols, basketbols, hokejs, skriešana, dejošana, karatē, distanču slēpošana, peldēšana un citas fiziskās aktivitātes.
- Pie aktivitātēm, kas stiprina muskulatūru, var minēt dažādas aktivitātes, kuras tiek īstenotas izmantojot rotaļlaukuma aprīkojumu, rāpšanos kokā, svaru celšanu, spēka vingrinājumi, pretestības vingrinājumi u.c. aktivitātes.
- Pie aktivitātēm, kas stiprina kaulus, var minēt fiziskās aktivitātes ar gravitātes spēka pārvarēšanu, piemēram, skriešana, tenisa spēlēšana, lēkšana ar lecamauklu, basketbola spēlēšana.

- Nekad nav par vēlu sākt nodarboties ar fiziskām aktivitātēm.
- Iesākumā ieteicams nodarboties ar vidējas intensitātes aerobām fiziskām aktivitātēm vidēji līdz 30 minūtēm dienā, piemēram, iziet laukā enerģiskā pastaigā ar suni vai izbraukt ar velosipēdu. Tad palielināt ikdienas fizisko aktivitāšu ilgumu, pakāpeniski sasniedzot vēlamās 60 minūtes un vairāk dienā.
- Kombinē fiziskās aktivitātes ar veselīgu uzturu!
- Šajā vecuma posmā pusaudži attīstās un ļoti strauji aug, tāpēc ir svarīgi ievērot veselīga uztura principus, tajā skaitā, maltītēs iekļaut veselīgas^o pārtikas produktu grupas - dārzeņus (ieskaitot pākšaugus – zirņus, pupas, lēcas), augļus un graudaugus. Tāpat neaizmirsti par šķidruma lietošanu!
- Pusaudzis, esot aktīvs vismaz 60 minūtes dienā: uzlabo veselību; uzlabo savu fizisko sagatavotību; aug spēcīgāks; gūst prieku, sportojot kopā ar draugiem; jūtas laimīgāks; vairo savu pašapziņu.



Jebkurā vecumā nozīmīgs veselību ietekmējošs faktors ir fiziskā aktivitāte.

Tā pozitīvi ietekmē balsta un kustību sistēmu, mazina trauksmi, depresiju un miega traucējumus, kā arī samazina sirds un asinsvadu slimību, artrīta un onkoloģisko slimību risku .

Fizisko aktivitāti var izmantot kā papildu terapijas līdzekli daudzu slimību gadījumos.

fiziskās aktivitātes bērnībā ir īpaši svarīgas smadzeņu attīstībai un ilgtermiņa kognitīvajai veselībai.



Fizisko aktivitāšu piramīda

Kā veidot savu fizisko aktivitāšu programmu veselīgākai ikdienai



Veselības ministrija



Slimību profilakses un kontroles centrs

Imunitātes nozīme.

- Covid-19 ierobežojumi ievērojami paaugstināja sēdošu dzīvesveidu tieši bērniem un pusaudžiem.

- Šīs fiziskās neaktivitātes ietekme, visticamāk, būs redzama daudzās jomās, piemēram, veselības un sociālās aprūpes jomā un cilvēku garīgajā labklājībā visā pasaulē. COVID-19 pandēmija izraisīja satraukumu un stresu sabiedrībā, it īpaši bērnos, kuru ikdiena tika ļoti izmainīta.

- Fiziskās aktivitātes un vingrinājumi var būt efektīvas depresijas un trauksmes simptomu ārstēšanas un profilakses veids.

- Katra diena ir jauna iespēja nodarboties ar fiziskām aktivitātēm un vingrinājumiem, kas var dot īstermiņa un ilgtermiņa labumu garstāvoklim, miegam un fiziskajai veselībai.



- Lai gan daudzas lietas šobrīd ir ārpus mūsu kontroles, mums ir spēja būt radošiem un iekļaut fiziskās aktivitātes un vingrinājumus katrā no mūsu dienām. Mēs pat varam atskatīties uz šo grūto laiku kā pagrieziena punktu, kad uzzinājām jaunus veidus, kā veidot savu emocionālo noturību un fizisko veselību.

- Ilgstošu motivāciju var uzlabot vienaudžu atbalsts, ģimenes atbalsts vai elektroniskas platformas, kas piedāvā vingrojumu programmas un izglītojušas lekcijas.

- Fiziskas aktivitātes ieteicamas kā pastaigas, skrējieni, sporta spēles svaigā gaisā jo vīrusa izplatība ir novērojama tieši cilvēkiem, kuri uzturas tieši slēgtās, nevedinātās telpās, kur iet vairāku cilvēku nomaīņa.



- Apkārtējās vides apstākļi var ietekmēt cilvēka organisma, tostarp imūnsistēmas, reakciju uz fizisko slodzi, piemēram, augsta vai zema vides temperatūra, vides mitrums un neadekvāta organisma aklimatizācija.

- Arī stresu izraisošie faktori var vājināt imūnsistēmas reakciju:

pārslodze, smags darbs, miega trūkums, ceļošana, zāļu lietošana, perfekcionisms, garas darba stundas, dusmas,

pārtikas alerģija, vitamīnu, minerālvielu trūkums, trauma,

ķirurģiska ārstēšana, slimība, psiholoģiskas problēmas

un iespēju neatbilstība vēlmēm.



- Regulāras fiziskās aktivitātes palīdz uzturēt veselu imūnsistēmu.
- Īstermiņā fiziskās aktivitātes var palīdzēt imūnsistēmai atrast un tikt galā ar patogēniem, un ilgtermiņā regulāra fiziskā slodze palēnina izmaiņas, kas rodas imūnsistēmai novecojot, tādējādi samazinot infekciju risku.
- Covid-19 un esošo apstākļu kontekstā, vissvarīgākais apsvērums ir samazināt sociālos kontaktus ar cilvēkiem, kuri, iespējams, pārnēsā vīrusu, taču cilvēkiem nevajadzētu aizmirst par to, cik svarīgi šajā laikā ir būt fiziski aktīviem un veseliem.
- Ir svarīgi fizisko aktivitāšu laikā ievērot labu personīgo higiēnu, tostarp rūpīgi mazgāt rokas pēc sportošanas.
- Lai dotu organismam vislabākās iespējas cīnīties ar infekcijām, papildus regulārai fizisko aktivitāšu veikšanai iesaka pievērst uzmanību arī saņemtajam miega daudzumam un veselīgam uzturam.

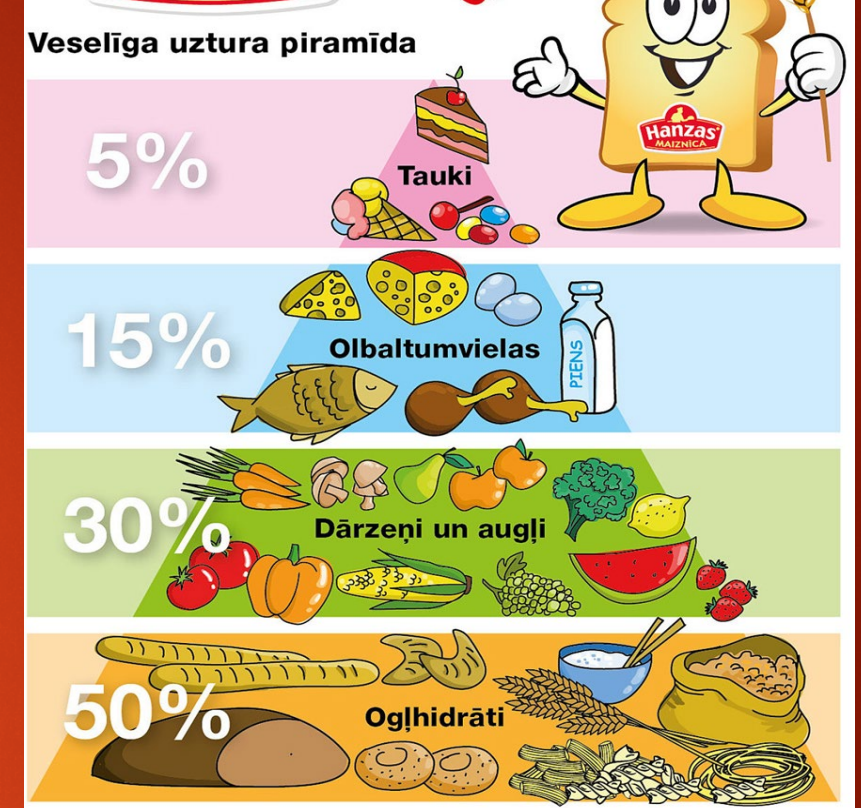
Uzturs.

- Katra cilvēka uztura uzdevumi ir:
 - Nodrošināt nepieciešamo enerģiju
 - Piegādāt uzbūves materiālu audu veidošanai un atjaunošanai
 - Piegādāt organisma darbības regulēšanai nepieciešamās vielas
 - Transportēt vielas organismā

- Sportistu uzturam ir papildus uzdevumi:
 - Veicināt darbības
 - Aizkavēt noguruma iestāšanos fiziskas slodzes laikā
 - Paātrināt darbības atjaunošanos pēc slodzes
 - Vajadzības gadījumā regulēt ķermeņa masu

- Atkarībā no individuāli veikto fizisko aktivitāšu veida, biežuma un intensitātes ir ieteicams samērot uzņemto enerģiju ar atbilstošu ogļhidrātu, olbaltumvielu un tauku procentuālo attiecību.
- Nepieciešamais enerģijas daudzums dienā ir atkarīgs no cilvēka vecuma, dzimuma, ķermeņa masas un auguma, kā arī fiziskās aktivitātes.

- Visvairāk enerģijas cilvēks uzņem ar ogļhidrātiem un taukiem, savukārt lielākā daļa olbaltumvielu un daļa nepiesātināto taukskābju tiek izmantotas organisma šūnu veidošanai un atjaunošanai, kā arī dažādu reakciju un citu funkciju nodrošināšanai.



Veselīgs svars.

- Ļoti svarīgi ir savlaicīgi pamanīt un novērtēt lieko svaru bērniem un pusaudžiem, lai nepieļautu turpmāku strauju svara pieaugumu un ar to saistītu veselības problēmu rašanos. Lai novērtētu bērna augšanu, svarīgi divi rādītāji – augums un svars.
- Ņemot vērā, bērnu attīstību, auguma un svara izmaiņas, izstrādātas augšanas līknes, pēc kurām tiek vērtēts bērna augums un svars attiecībā pret vecumu un dzimumu.
- Augumu un svaru ārsti lieto arī ķermeņa masas indeksa aprēķināšanai (ĶMI). ĶMI ir netiešais rādītājs, kas palīdz novērtēt kopējo procentuālo tauku daudzumu organismā. ĶMI aprēķināšanai lieto formulu: svars (kilogrami) dalīts ar augumu (metri) kvadrātā:
$$\text{ĶMI} = \frac{\text{Svars (kg)}}{\text{Augums (m)}^2}$$
- Apzinoties un izvērtējot risku, daudz vieglāk pievērst uzmanību bērna ikdienai un veikt izmaiņas paradumos soli pa solim-vissvarīgākais uzdevums – nepieļaut aptaukošanās attīstību bērniem, ko var panākt,:

nodrošinot pareizu enerģētisko balansu – veselīgi pareizu kaloriju daudzumu atbilstoši bērna vecumam, sabalansējot ar kaloriju izmantošanu intensīvas fiziskas slodzes laikā.



Vitamīni un minerālvielas.

- Lai nodrošinātu organisma bioķīmiskās reakcijas, ar ikdienas uzturu ir nepieciešams uzņemt vitamīnus un minerālvielas, kas ir nozīmīgas organisma fermentu reakciju, nervu impulsu vadīšanā un citos procesos.

- D3 vitamīns ir steroīda hormons. Regulē dažādus procesus ķermenī – galvenokārt kalcija un fosfāta metabolismu un kaulu mineralizāciju.

- D vit trūkums var izraisīt kaulu lūzumus, muskuļu sāpes, muskuļu vājumu un vēl citas veselības problēmas (samazināta izmēros sirds struktūra, neiropatoloģiskas izmaiņas).

- Sportistiem d vit trūkums izraisa samazinātu treniņu un sacensību rezultātus, paildzina atslodzi, un paaugstina pārslodzes traumu attīstības risku.

- Profilakse:

Uztura principi (piens, lasi, olas, sardīnes).

Saulesgaisma

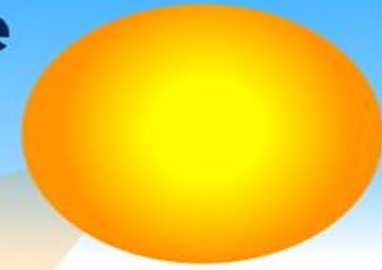
Uztura bagātinātāja veidā – pilieni, kapsulas utml.

D vit noteikšana asinīs min. 1x..gadā, ja ir bijis trūkums 2x.



Vitamin D and the Athlete

Daniel Owens, William Fraser & Graeme Close
European Journal of Sport Science



1 Vitamin D deficiency and insufficiency is widespread among athletic communities



2 Vitamin D can be obtained via the skins' dermis when activated by sunlight

Vitamin D can also be obtained from the diet (albeit in small amounts)

Vitamin D may improve...

3



Muscle Function



Bone Health



Immune Health



Cardiac Structure

4



To correct deficiencies, supplement daily with 4000 IU of Vitamin D

Ūdens nozīme.

- Ūdens organismā ir viena no galvenajām ķermeņa sastāvdaļām, tas palīdz regulēt ķermeņa temperatūru, transportē uzturvielas un skābekli uz šūnām, uzlabo asins cirkulāciju, izvada no organisma nevajadzīgās vielas, mitrina ādu un uzlabo tās elastību.
- Ūdens zudumi:
 - Nemanāmie ūdens zudumi – elpošanā; caur ādu
 - Urīns
 - Ūdens fekālijās
 - Svīšana – līdz pat vairākiem litriem
 - Ūdens zudumu veicina fiziskās aktivitātes, vide ar augstu temperatūru un augstu gaisa mitrumu, saslimšanas – caureja, vemšana, paaugstināta temperatūra.



Fiziska slodze

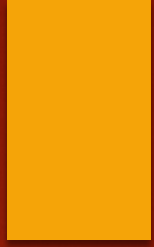
- iregulāri veikts darbs, ņemot vērā intensitāti.
- Fiziskas slodzes ietekmei izšķir 4 iedarbības pakāpes:
bezdarbība jeb mazkustība, kura rada atrofiju
parasta slodze, kura saglabā orgānu sistēmu funkcijas un organisma darba spējas
trenējoša slodze, kura attīsta orgānu sistēmu funkcijas un paaugstina organisma darbaspējas
pārmērīga slodze, kuras rada deģeneratīvas izmaiņas
- Laba fiziskā sagatavotība nodrošina jebkāda darba veikšanu un veselības saglabāšanu, ņemot vērā cilvēka iedzimtās īpašības un prasmi izmantot sava organisma iespējas
- Fiziskā sagatavotība izpaužas fiziskajās spējās:
 - izturība – spēja ilgstoši veikt fizisku darbu, nesamazinot efektivitāti
 - spēks – muskuļu piepūle
 - ātrums – muskuļu darbība minimālā laika periodā
 - lokanība – kustības pilnā apjomā
 - veiklība – kustību adaptācija mainīgiem apstākļiem
 - kustību koordinācija – līdzsvars un kustību precizitāte
- Sportā un ikdienā nepieciešamas visas fiziskās spējas
- Svarīga ir fizisko spēju attīstīšana bērnībā

- sporta treniņš (nodarbība) — process prasmju, iemaņu un spēju iegūšanai, saglabāšanai un pilnveidošanai sportā;
- sportists — fiziskā persona, kas nodarbojas ar sportu un piedalās sporta sacensībās;
- sports — visu veidu individuālas vai organizētas aktivitātes fiziskās un garīgās veselības saglabāšanai un uzlabošanai, kā arī panākumu gūšanai sporta sacensībās
- Bērns ar paaugstinātu fizisko slodzi sporto, bet nepiedalās sporta sacensībās

Vajadzība kustēties ir iedzimta, lai nodrošinātu kustību iemaņu, nervu sirds elpošanas sistēmu un balsta kustību aparāta attīstību.
Nepietiekamas bērnu fiziskā sagatavotība var ietekmēt bērna uzvedību, spēju kontrolēt emocijas un uztvert jauno.



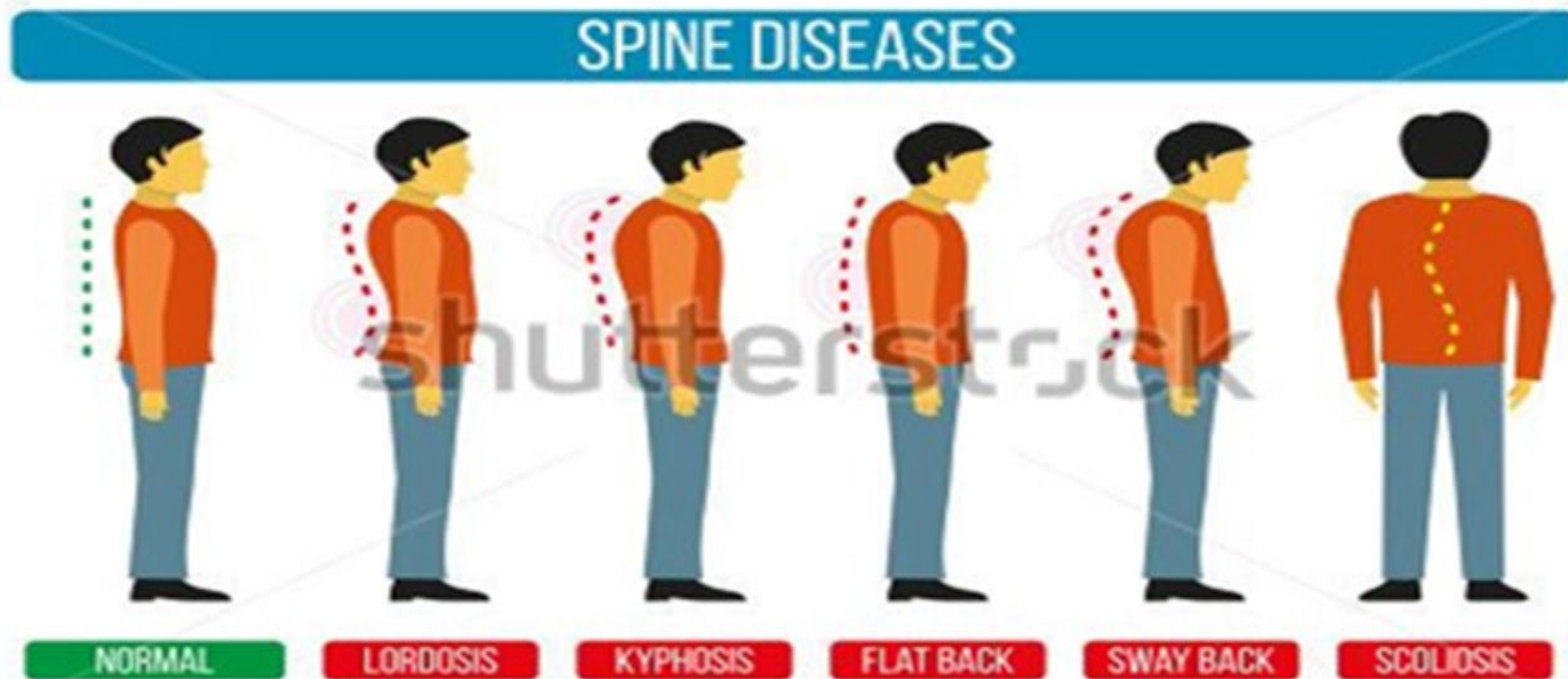
Stājas traucējumi



- Stājas traucējumi gan tieši, gan netieši saistīti ar iekšējo orgānu darbības traucējumiem.
- Pieaugušajiem stājas traucējumi un muskuļu disbalanss ir par iemeslu dažādiem balsta un kustību aparāta sāpju sindromiem.
- Nepietiekama fiziska attīstība, muskuļu un saišu aparāta vājums, muskuļu disbalanss, kustību stereotipu izmaiņas (ieskaitot arī elpošanas) izraisa neadekvātu balsta un kustību aparāta adaptāciju fiziskai slodzei, ikdienas statiskajām pozām. Savukārt tas var būt par iemeslu balsta un kustību aparāta deformācijai jau pirmsskolas vecuma bērniem.
- Bērnā augot, obligāti jādomā par elementāriem ergonomiskiem nosacījumiem - krēsla un galda augstumu.
- Svarīga ir vecāku demonstrējošā loma - bērni mēdz kopēt stāju, redzot, kā pieaugušie sēž pie galda, datora vai televizora, kā viņi stāv, kā izmanto rokas staigājot.
- Protams, ļoti svarīgs ir bērna (un vēlāk arī pieauguša cilvēka) kustību režīms. Bez fiziskas aktivitātes - domājot gan par kopējo slodzes apjomu, gan arī par tās specifiskumu un izpildes pareizību - fizioloģiska stāja cilvēkam attīstīties nevar.

Stājas traucējumu veidi:
Apaļa mugura
ieliekta mugura
Plakana mugura
Iztaisnota
Asimetriska
Skolioze (rtg apstiprināta)

- Stājas traucējumi:



Sporta traumas.

Sporta traumas- fiziskās aktivitātes un sporta laikā iegūta trauma:
Akūta – sasitums, muskuļa plīsums, sastiepums, mežģījums, lūzums
Hroniska - neārstēta akūta trauma
Pārslodzes - mikrotraumu radīts ilgstošs iekaisums vai trauma

Sporta traumu cēloņi:

- neiesildīšanās vai fiziska pārslodze
- neatbilstoša fiziskā sagatavotība
- fiziskās attīstības traucējumi
- nepietiekama lokanība
- slimība vai stāvoklis pēc tās
- bojāts inventārs vai laukuma segums
- nepiemērots sporta apģērbs, sporta apavi
- nepareiza sporta veida tehnikas izpilde
- pretinieka darbība
- nedisciplinētība, rupja uzvedība sportā
- treniņu, sacensību organizatoriskās kļūdas



Traumu simptomi:

- Sāpes
- Pietūkums
- Asinsizplūdums
- Kustību ierobežojums
- Citi simptomi

Sporta traumu profilakse:

- Ikvienā vecuma grupā fiziskai aktivitātei ir jābūt individuāli piemērotai katram cilvēkam
- Aizsargekipējums: piemēram, cimdi, ķivere u.c.
- Iesildīšanās
- Stājas kontrole
- Fiziskās izturības mērījumi
- Sporta apavi piemēroti
- Tehnikas apmācība
- Sporta zāles tīrība
- Izvairīšanās no pārslodzes – ievērot sāpes un diskomfortu
- Regulēt atpūtu ar treniņiem
- Neizraisīt spiedienu uz sportistu
- Samazināt komandas kurā sportists spēlē
- Apvienot dažādus sporta veidus



Medicīniskās pārbaudes sportistiem un bērniem ar paaugstinātu fizisko slodzi:

- Profilaktiskās pārbaudes (obligātās)
 - Profilaktiskās apskates pie ģimenes ārsta
 - Padziļinātās profilaktiskās medicīniskās pārbaudes pie sporta ārsta
 - Padziļinātās sporta medicīnas pārbaudes
-
- Profilaktiskās pārbaudes mērķi:
 - Novērtēt bērna augšanu un attīstību
 - Novērtēt sirds un asinsvadu, balsta un kustību, elpošanas un citu orgānu sistēmu fizisko un funkcionālo stāvokli un adaptāciju
 - Atklāt slimības un veselības traucējumus pirms simptomu parādīšanās un uzsākt savlaicīgu ārstēšanu
 - Novērst slimību attīstīšanos
 - Noteikt pārslodzes pazīmes
 - Pārliecināties par veselības stāvokli pirms aktīvās sezonas sākšanas, pēc sezonas beigšanas
 - Salīdzināt datus ar iepriekšējiem gadiem
 - Noteikt kontrindikācijas paaugstinātai fiziskai slodzei, kā arī piemērotību izvēlētajam sporta veidam



Padziļinātās sporta medicīnas pārbaude

- Ja ir sūdzības un simptomi: galvas reiboņi, slikta dūša, izteikts nogurums, atkārtotas traumas, galvassāpes, ģībšanas epizodes, paaugstināts ķermeņa svars, ģimenes anamnēzē kardiovaskulāras saslimšanas – hipertenzija, cukura diabēts, vairogdziedzera darbības traucējumi utml.
- Optimāla sportista sasniegumu veicināšana – pamatojoties uz veselības uzturēšanu.
- Drošība, izpratne, sadarbība, atdeve – psiholoģiskās sporta/sportista attiecību veselīgs monitorings.



Sporta pamatprincipi.

- Vienlīdzības princips – tiesības katram nodarboties ar sportu
- Godīgas spēles princips – noteikumu, ētika, cīņa pret negodīgu spēli, rupjību un dopinga lietošanu
- Drošības princips – sportošana drošā vidē: apmācīts speciālists, aizsargekipējums un atbilstoši sagatavots sportists
- Sportista pienākums ir ievērot noteikumus un principus.
- Sportists ir atbildīgs par savu veselības stāvokli, regulāru veselības pārbaūžu veikšanu, veselības un dzīvības apdrošināšanu.
- Par nepilngadīgu sportistu veselības aprūpi 1x gadā, veselības apdrošināšanu ir atbildīgi vecāki un sporta speciālisti.



Elpošanas vingrinājumi.

- elpošanas vingrinājumi plaušās uzlabo asinsriti un ventilāciju, visam organismam aktīvāk piegādājot skābekli.
- vingrinājumi jāizpilda regulāri, piemēram, ik pēc stundas.
- lai nostiprinātu elpošanas sistēmu ilgtermiņā, jānodarbojas ar fiziskajiem vingrinājumiem, aerobu, ciklisku slodzi: pastaigām vidējā tempā, skriešanu, nūjošanu, braukšanu ar velosipēdu. Fiziskas slodzes laikā organisms prasa vairāk skābekļa, un elpošana dabiski kļūst dziļāka, biežāka un efektīvāka. Tādējādi nostiprinās gan sirds, gan elpošanas sistēma.



Trīs elpošanas vingrinājumi

Jaunā vīrusa SARS-CoV-2 kontekstā ieteicams praktizēt dziļās elpošanas vingrinājumus.

1. Pēc dziļas ieelpas caur degunu aiztur elpu, cik ilgi spēj (līdz 10 sekundēm), un lēnām izelpo caur šauri pavērtu muti. Atkārto 4–6 reizes. Praktizē vairākas reizes dienā.
2. Pie fiziskas slodzes ieelpo caur degunu, izelpo caur šauri pavērtu muti. Šis vingrojums, ko sauc par “lūpu bremzi”, izlīdzina gaisa plūsmu elpceļos, uzlabo apgādi ar skābekli un samazina elpas trūkumu fiziskas slodzes laikā.
3. Diafragmālā elpošana. To veic, apguļoties uz muguras, kājas saliektas ceļos, viena roka uz vēdera, otra uz krūtīm, ieelpo caur degunu – vēderams piepūšoties lielam, izelpo caur muti – vēders saplok. Atkārto 4–6 reizes.

Padomi: Ja nav iespējas vingrot ārā, bet tikai iekštelpās, tās iepriekš kārtīgi jāizvēdina. Nevajadzētu vingrot caurvējā. Vingrojot ārpus telpām, jāuzmanās no vēsa, mitra gaisa. Lai uzlabotu plaušu veselību mājas apstākļos, ieteicams biežāk mainīt pozas sēžot vai guļot. Ik pa brīdim jāizkustas, jāizvēdina telpas, jāorganizē aktīvas pauzes ar vingrošanu. Vingrojumus vēlams saskaņot ar elpošanu.

Ja elpošanas vingrinājumi izraisa galvas reiboni, tas nozīmē, ka vingrinājums atkārtots par daudz reižu vai tiek izpildīts nepareizi.

Basketbols sporta medicīnā.

- Pēdu un potīšu traumas

Tā kā pēdas ir saskares punkts starp jums un grīdu, tā var būt īpaši izplatīta traumu vieta asu pagriezienu un pēkšņu kustību dēļ, kas nepieciešamas basketbolam.

Labākais veids, kā novērst pēdas un potītes savainojumus, ir pārlicināties, ka jums ir pareizais pēdu balsts, lai varētu ātri un brīvi pārvietoties. Tas nozīmē, ka ir svarīgi nodrošināt, ka jums ir pareizi, labi pieguļoši apavi.

- Ceļa traumas

Lai gan nopietni ceļgala savainojumi biežāk tiek piedzīvoti pilna kontaktā, basketbolā tie noteikti nav izslēgti un var gadīties jebkuram spēlētājam. Nelieli ceļgala ievainojumi ir diezgan izplatīti un parasti ir sastiepumi, sasitumi. Labākais veids, kā novērst ar basketbolu saistītu ceļgala traumu, ir treniņu laikā nostiprināt kāju muskuļus un pirms spēles rūpīgi iesildīties.

- Gūžas un augšstilba traumas

Gūžas un augšstilba rajonu savainojumi ir neticami bieži, jo basketbolisti bieži skrien, grozās un lec spēles laikā. Gūžas un augšstilba traumas rodas kontakta vai pārmērīgas strauju kustību dēļ. Lai gan nav konkrētu veidu, kā novērst ievainojumus saskarē, iesildīšanās pirms spēles ir labākais veids, kā novērst gūžas vai augšstilba pārmērīgu ievainojumu risku.

- Plaukstas un roku traumas

Plaukstas un roku traumas basketbolā ir daudz retāk sastopamas nekā kāju traumas, taču tās joprojām notiek bieži. Pirkstu sasitumi un lūzumi, roku lūzumi pie kritieniem un kontaktā ar pretinieku. Svarīgi trenēties ar treneri, spēles laikā apzināties sevi un citus uz laukumu.

- Muguras traumas.

Muguras traumas var rasties biežu pagriezienu, pagriešanās un saliekšanas kustību dēļ, kas nepieciešamas veiklajā sporta veidā. Ja jums ir aizdomas, ka, spēlējot basketbolu, varēja gūt muguras traumas, vislabāk ir atpūsties,veikt fizioterapiju un sporta ārsta konsultācija.



Paukošana sporta medicīnā.

▪ Brūces

Lai gan paukošana nekādā ziņā nav pilnīgs kontaktu sporta veids, tiks iesaistīti daži sasitumi, īpaši iesācējiem .

Visbiežāk tiek skarti pirksti, priekšējā kāja un rokas. Zilumu novēršana: Labākais veids, kā novērst sasitumus, ir praktizēt! Jo labāk kļūsit, jo labāk aizstāvēsieties un jo mazāk sasitumi.

▪ Tulznas

Vēl viens bieži sastopams neliels ievainojums, uz pirkstiem, kurā turēts ierocis. Un uz pēdām, apavu dēļ. Labākais veids, kā tos novērst, ir pārliedzināties, ka viss ir sauss.

▪ "Paukotāja elkonis"

Lai gan nav īsti tā sauktā "paukotāja elkoņa", roka ieroča turēšanai veic atkārtotas kustības un tas var izraisīt pārslodzes traumu elkonī –tendinītu. Tendinīts – cīpslu iekaisums ir nopietna problēma paukotājiem.

Tendinīta profilakse: Vienmēr rūpīgi iesildieties. Uzziniet, kā atšķirt sāpes, kas ir muskuļos, un faktiskus ievainojumus. Apgūstiet labu tehniku. Pakāpeniska treniņa slodzes kāpinājums trenera uzraudzībā.

▪ Muskuļu un saišu sastiepumi

Neticami bieži ievainojumi -tas var notikt kājās, mugurā, rokās, kaklā - gandrīz jebkurā vietā! Muskuļu un saišu sasprindzinājuma novēršana: muskuļu iesildīšana ar dinamiskiem un statiskiem vingrinājumiem un tad stiepšanās vingrinājumi.

▪ Ceļu un potītes savainojumi .

Kustību apgūšana prasa laiku un nebeidzamu praksi, un jo īpaši tas attiecas uz to, ka paukotāji var būt pārāk ambiciozi un virzīt šīs kāju kustības tālāk nekā nepieciešams un pārkāpt savas anatomiskās locītavu iespējas. Ieklausīties trenera norādījumos ir ļoti svarīgi.

▪ Paukošana ir kā šahs! Tas attiecas ne tikai uz stratēģiju, bet arī uz fizisko aspektu.

▪ Paukošanas traumas gadās, bet tās var novērst ar profilaksi.

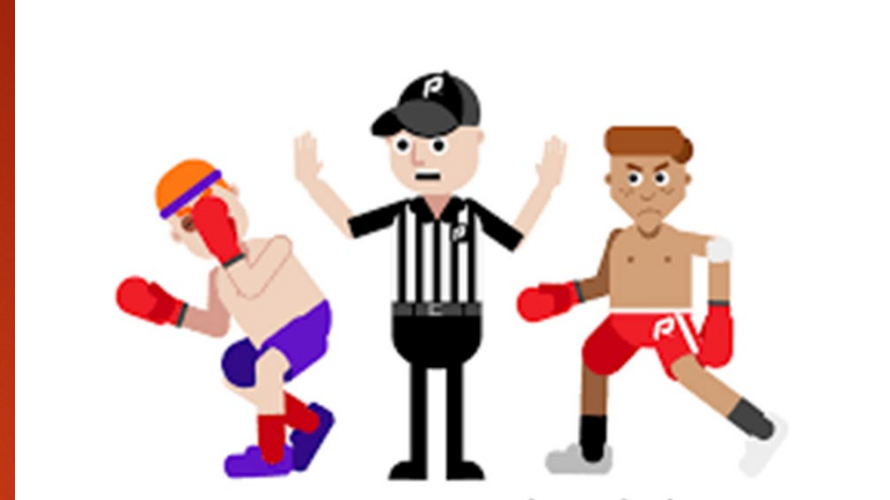
▪ Praktizējot, vienmēr esiet modrs.

▪ Strādājiet pie pareizas iesildīšanās un stiepšanās.

▪ Lielāku uzsvaru liekiet uz savu elastību un reakciju apmācību.



Bokss sporta medicīnā.



- Boksera lūzums - ir lūzums, kas rodas metakarpālajos kaulos, jūsu rokas kaulos, kas stiepjas no plaukstas locītavas un savienojas ar pirkstiem. Aptuveni 20% bokseru kādā brīdī piedzīvos šo traumu. Svarīgi ievērot pareizu boksa cimdu Lietošanu un sitiena tehnikas treniņu, kas pasargā no lūzuma.

- Ādas nobrāzumi, bojājumi un sāsitumi -tie var notikt jebkurā vietā, kur cilvēks tiek sist, bet parasti visbiežāk uz sejas un galvas rajonā. Uzacs ādas iepļisums un asiņošana, piemēram var izteikti traucēt bokserim pilnvērtīgi piedalīties cīņā. Svarīgi laicīgi un pareizi apstrādāt brūces un iemācīties aizsardzības tehnikas elementus.

- Galvas smadzeņu satricinājums(GSS)

GSS ir vieni no visnopietnākajiem savainojumiem visos kontakta sporta veidos, un daudzi eksperti apgalvo, ka vairāku gadu atkārtoti sitieni pa galvu var radīt neatgriezeniskus bojājumus. Smadzeņu satricinājums rodas, ja nopietns trieciens pa galvu liek smadzenēm pārvietoties galvaskausa iekšpusē, parasti liekot cilvēkam nonākt apreibušā vai apjukušā stāvoklī. Ja cilvēkam trāpīts pa galvu un šķiet apreibis, slikta dūša vai sūdzas par galvassāpēm, ir ļoti svarīgi meklēt medicīnisko palīdzību nekavējoties un neļaut aizmigt. Svarīgi boksā ir izglītot par sava ķermeņa reakcijām uz sitiena un apmācīt kā pareizi izvērtēt savu pašsajūtu boksēšanas laikā.

- Pleca dislokācija(mežģītjums)

Vēl viena trauma, kas ir gan sāpīga, gan pēkšņa, ir izmežģīts plecs. Jo ātrāk tiek veikta izmežģīta pleca ārstēšana, jo mazāk nopietnas sekas būs. Tas jo īpaši attiecas uz vecumu, jo pastāv risks, ka plecs nepareizi sadzīs un „sasals”, kas nozīmē, ka tas var kļūt nekustīgs. Kad plecs ir novietots pareizajā stāvoklī, sāpes būs ievērojami mazākas, taču šai zonai būs nepieciešama rehabilitācija vairākas nedēļas. Jāattīsta pareiza tehnika un jāveic atbilstoši iesildīšanās vingrinājumi un muskuļu nostiprināšana.

- Tāpat kā visi kontaktu sporta veidi, boksa laikā var gūt dažas nopietnas un dažas ne tik nopietnas traumas. Lai izvairītos no šiem ievainojumiem, galvenais ir trenēties trenera uzraudzībā, izglītot sevi par riskiem, izstiepties un iesildīties, boksēt pēc noteikumiem. To darot, jūs varat nesavainoties un nezaudēt dalību nedēļas vai mēnešus.

Atziņas.

- Sportojot -gudrāks –veiklāks-labāks-priecīgāks!
- Atpūta/uzturs/miegs/sports
- Fizioterapija pret medikamentiem
- Higiēna/ epidemioloģiskie noteikumi visur-pret sevi un citiem
- Pirmā palīdzība traumu gadījumā
- Jāievēro cieņa pret sevi un noteikumiem
- Traumu profilakse
- Jāizvēlas sev priecīgs sporta veids- fiziskā aktivitāte
- Pakāpeniska sportošanas uzsākšana
- Sporta ārsta rekomendācijas
- Treneris – paraugs un draugs
- Sadarbība kolektīvā- atbalsts



- **BE HAPPY!**
- **BE ACTIVE!**
- **KOPĀ LABĀK-SPORTA SKOLA
«RĪDZENE»!**