

פציעות ספורט



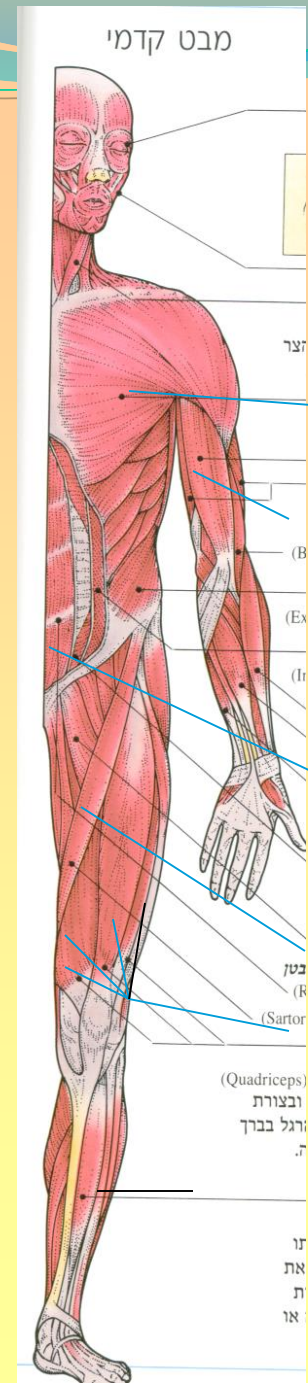
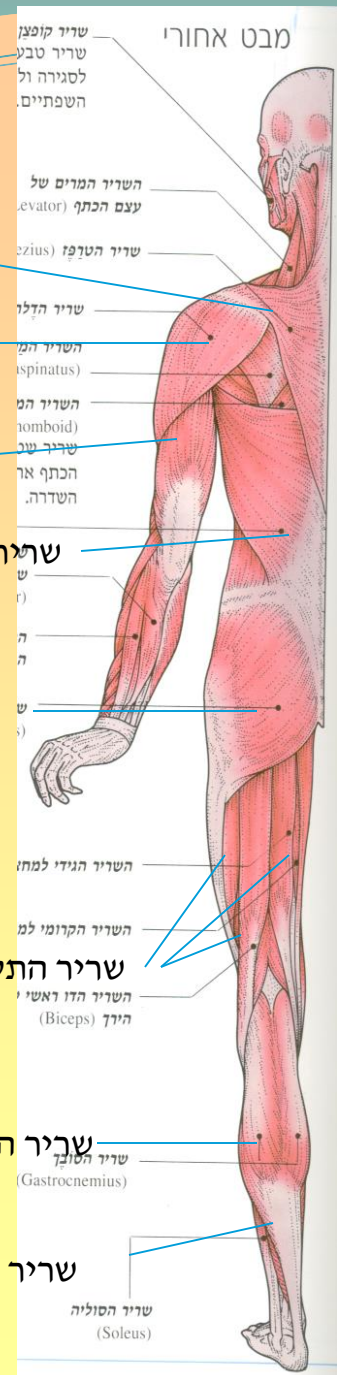
שרירי גוף האדם

1. מאפשרים תנועה

2. מחוברים לעצמות

3. פועלים לפי פקודות

מערכת העצבים



שריר החזה הגדול

שריר הדו ראשי זרועי

שריר הישר הבטני

שריר החייטים

שריר ארבעת הראשים

שריר השוקה
הקידמית

שריר הטרפז

שריר הדלתא

שריר התלת ראשי

שריר הרחב גבי

שריר העכוז
הגדול

שריר התלת ראשי של הירך

שריר הסובך

שריר הסוליה

שברי מאמץ

***שבר מאמץ הוא כישלון העצם להגיב בצורה נורמלית לעומס גופני גדול מהרגיל**

התהליך המביא להיווצרות השבר נובע מאי- יכולת של התאים בוני
העצם לעמוד בקצב הריסת התאים על-ידי תאים הורסי עצם,
הנגרמת כחלק טבעי מתגובת העצם לעומס.

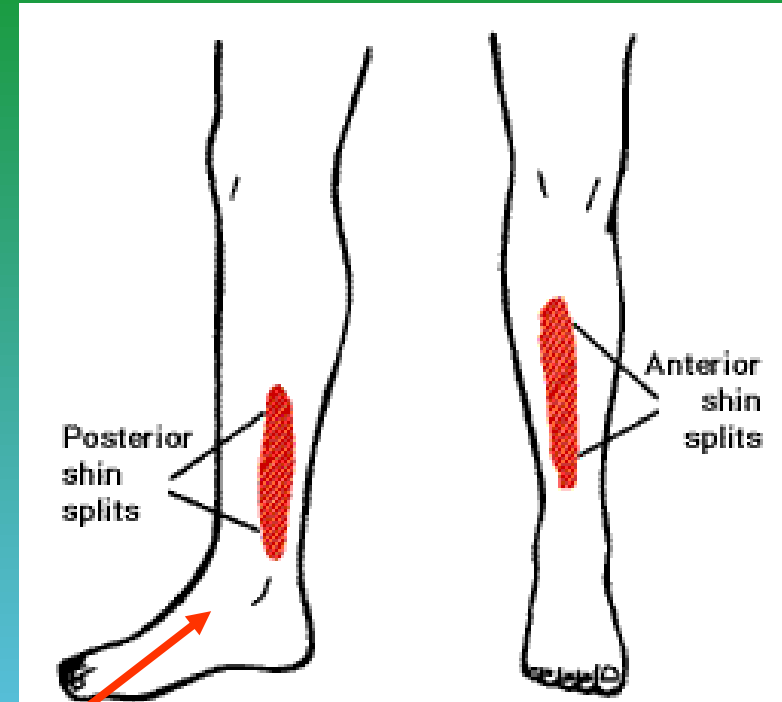
עקב הפער שנוצר בין הרס מואץ של תאי עצם לבנייה בקצב מואט
יותר, האזור בעצם נחלש ונחשף להתפתחות של שבר.

שבר מיקרוסקופי

סיבות הפציעה ::

1. אימון לא מבוקר
2. ריצה על משטחים קשים,
3. נעליים לא מתאימות
4. מבנה כף הרגל

מיקום: שני שליש תחתון חלק פנימי של השוק (Tibia)



שבר מאמץ ותחושות הכאב הנלוות מתפתחים בדרך בלל באופן הדרגתי
כמפורט להלן:

שלב א - הכאב מופיע בתחילת המאמץ ופוחת בהמשכו. הכאב מופיע שוב
לאחר האימון וחולף לאחר מנוחה. בשלב זה **מתפתחת דלקת בקרום העצם**.
כאשר **הדלקת מתרחשת בעצם השוקה**, התופעה נקראת **split' shins**
בשלב הדלקת הכאב ממושט (במצב של שבר הכאב ממוקד).

שלב ב - מופיע כאב נסבל תוך כדי האימון. הכאב מתחזק ככל שהמאמץ גובר.
הכאב חולף רק לאחר מנוחה ארוכה.

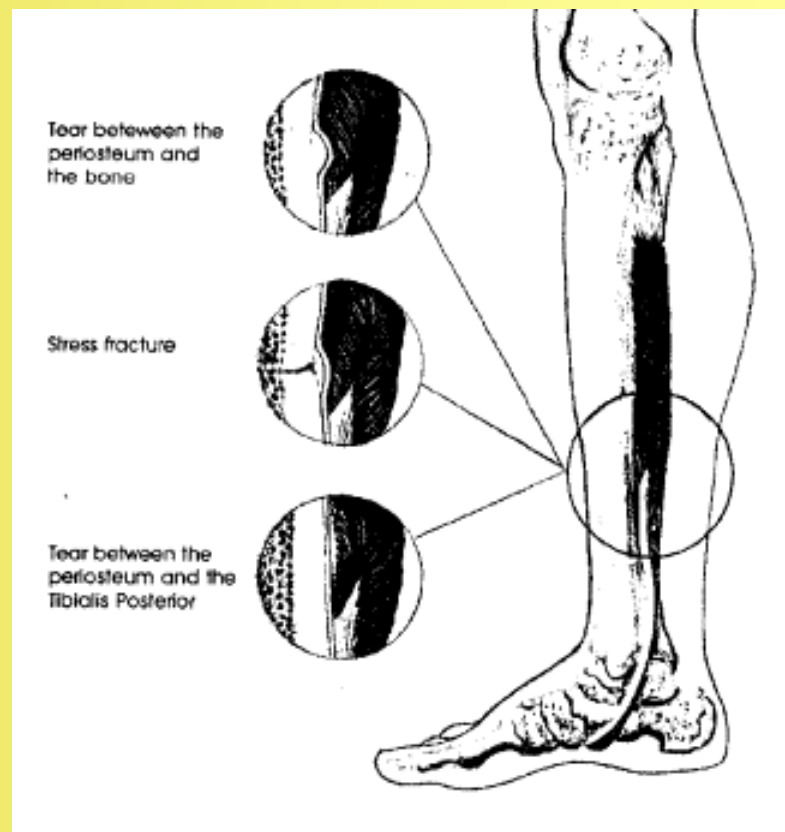
שלב ג - הכאב קשה מנשוא במשך האימון ואחריו. הוא חולף רק בחלקו ולאחר
מנוחה ממושכת.

שלב ד- הכאב מתמיד ואינו חולף גם לאחר מנוחה.

דרכי אבחון

מיפוי עצמות – עם חומר
רדיואקטיבי

תרמוגרפיה – בדיקת חום האזור
הפגוע



דרכי טיפול

1. קירור המקום
2. מנוחה
3. מדרסים
4. טיפול תרופתי (משחה, כדורים)
5. חבישת המקום בתחבושת לחץ
6. חזרה מבוקרת לאימונים



נקע בקרסול

נקע- קרע או מתיחת יתר של הרצועה



דרכי טיפול

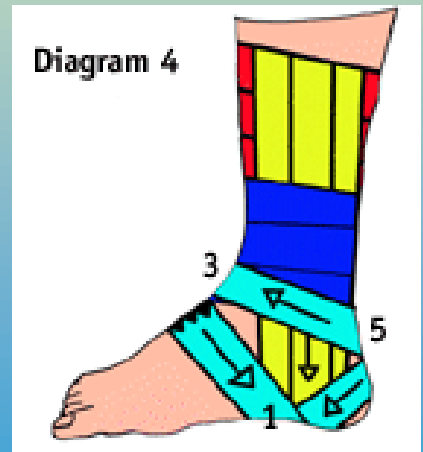
מנוחה



שלב ראשון : קרח הרמת

הרגל

שלב שני : חבישת המפרק

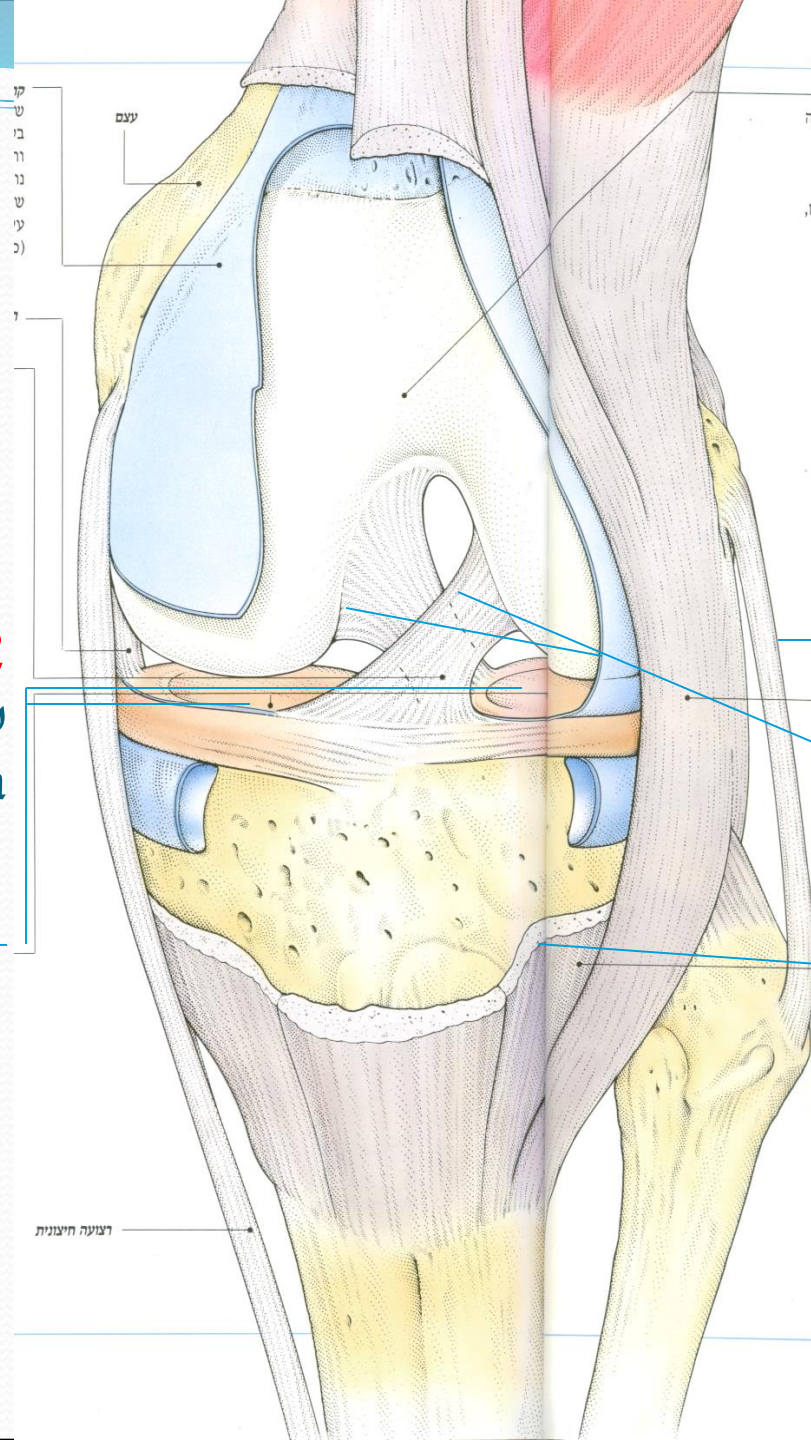


מפרק הברך

1. סחוס – רקמה חיבורית
חזקה – יוצר את המיניסקוס
(בולם זעזועים)

2. רצועות – מחברת בין
עצמות הן מחוברות לזיזים אשר
בעצמות

מיניסקוסים
(סהרונים)



בבה
זום,
ה
ז
וח

אוזגוד שלכטר

חוסר איזון בין

צמיחת העצמות

והתחזקות

השרירים

1. מתרחש בקרב ילדים בגיל 10-15 שקצב צמיחתם מהיר

2. טיפול בקרח על המקום למשך 20 דקות מספר

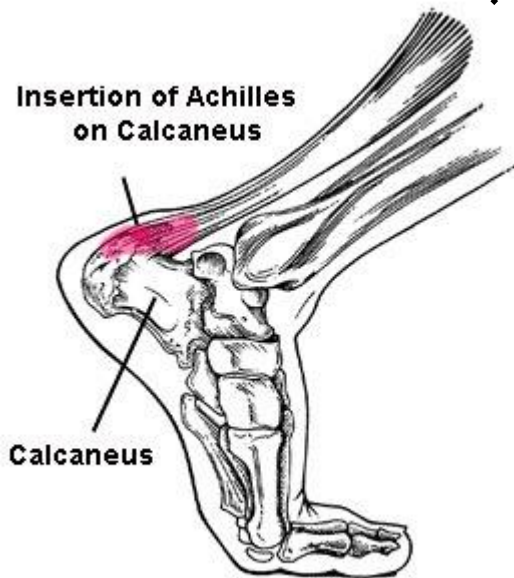
פעמים ביום . חולף אחרי 6-24 חודשים



תסמונת סבר

1. מאפיינת ילדים שנמצאים בשלבי גדילת העצמות – כף הרגל הוא בין חלקי הגוף המתפתחים ראשונים .

2 מאפיינת ילדים שנמצאים בשלבי גדילת העצמות – כף הרגל הוא בין חלקי הגוף המתפתחים ראשונים .



כאב בצד

כאב בצד (Side Stitch), המכונה בשפה המקצועית) כאבי בטן ארעיים הקשורים לפעילות גופנית, הוא אחד המצבים היותר מציקים והיותר כואבים ממנו סובלים אנשים העוסקים בספורט ובפעילות גופנית. למרות שלא מדובר בפציעת ספורט אופיינית, נראה ש- 70% מהרצים החובבים סבלו מהתופעה המרגיזה הזו לפחות פעם אחת.

מקורו של הכאב הוא במתיחתן של הרצועות המחברות את שריר הסרעפת אל האיברים הפנימיים, במיוחד את הכבד. הסרעפת היא שריר כיפתי המפריד בין חלל הריאות לבין חלל הבטן. שריר הסרעפת נע בתנועה של מעלה ומטה כאשר אנו שואפים ונושפים. על מנת להבין מה קורה לשריר הסרעפת במהלך פעילות גופנית .

איך מפסיקים את הכאב?

1. יש לחדול מן הפעילות הגופנית או לפחות להפחית באופן ניכר את עצימותה.
2. מומלץ לשנות את דפוס הנשימה ולהעדיף נשימות עמוקות על פני נשימות שטוחות ורדודות
3. יש למקם את יד ימין על החלק הימני התחתון של הבטן ולהרים את הכבד בעדינות. יש לשאוף ולנשוף באופן שווה כל עוד אתה אווז בצידך הימני.

שאלות ?

תודה על ההקשבה