

Αθλητικές κακώσεις

Αθλητική κάκωση

- Παρατηρείται κατά τη διάρκεια προπόνησης ή αγώνα.
- Συνήθως μυοσκελετική κάκωση.
- Επηρεάζεται και ο ψυχισμός.



Ταξινόμηση

Αιτίες κάκωσης:

- Άμεσες.
- Έμμεσες.
- Υπέρχρησης.

Είδος ιστού:

- Μαλακά μόρια (μυς, σύνδεσμοι, τένοντες).
- Σκληροί ιστοί (οστά).

Άμεση κάκωση

Από δράση εξωτερικής δύναμης, όπως σύγκρουση με συναθλητή.

- Αιματώματα,
- μώλωπες,
- εξάρθρηματα και
- κατάγματα.



Έμμεση κάκωση

- Πτώση στο έδαφος και εξάρθρωμα ώμου,
- από ενέργεια του αθλητή χωρίς επαφή (θλάση, διάστρεμμα),
- κακή τεχνική, κόπωση.



Κάκωση υπέρχρησης (overuse syndrome)

Κάκωση που είναι αποτέλεσμα συνεχούς επιβάρυνσης.

- Τένοντες.
- Μυοτενόντιο όριο (θλάσεις).
- Μαλακά μέρη (σύνδεσμοι).
- Περιόστεο.
- Νεύρα.
- Οστά.

Κάκωση υπέρχρησης (overuse syndrome)

- Συνεχής επιβάρυνση.
- Υψηλό προπονητικό φορτίο.
- Όχι καλό εξοπλισμό.
- Όχι καλή ανάπαυση.
- Αλλαγή προπονητικού τερέν.
- Όχι πόνος στα αρχικά στάδια.
- Ο αθλητής συνεχίζει.
- Τελικά πόνος φλεγμονή διακοπή (τενοντίτιδα, κατάγματα κόπωσης).

Κάκωση υπέρχρησης (overuse syndrome)

- Σύμπτωμα που υποχωρεί με την προθέρμανση.
- Σύμπτωμα που υποχωρεί με την προθέρμανση και εμφανίζεται στο τέλος της προπόνησης.
- Σύμπτωμα που επιδεινώνεται με την άσκηση.
- Πόνος συνεχής.

Πρόληψη κάκωσης υπέρχρησης

- Προθέρμανση.
- Εξοπλισμός.
- Αύξηση φορτίου $<10\%$ /εβδομάδα.
- Καλή τεχνική.
- Έγκαιρη ανίχνευση συμπτώματος.
- Αποκατάσταση σε μικροενοχλήσεις.

Μαλακά μόρια

- Οι πιο συχνές κακώσεις.
- Θλάσεις, διαστρέμματα, αιματώματα, ρήξεις τενόντων.
- Μεγάλα αιματώματα, οιδήματα.



Ταξινόμηση μαλακών μορίων

- Εκδορές, θλαστικά τραύματα, φουσκάλες εμφανίζονται στο δέρμα πολύ συχνά.
- Μπορεί να συνοδεύουν βαρύτερες κακώσεις (κατάγματα).
- Οι περισσότερες δεν χρήζουν ιατρική περίθαλψη.

Ταξινόμηση μαλακών μορίων

Εκδορές δέρματος

- Χρήζουν άμεσο καθαρισμό.
- Αν είναι βαθιά χρήζουν συρραφή.
- Μπορεί να έχουν αιμορραγία.



Ταξινόμηση μαλακών μορίων

Φουσκάλες

- Λόγω τριβής ένα στρώμα δέρματος διαχωρίζεται και συλλέγει υγρό.
- Παπούτσια, κάλτσες, έναρξη μετά από απουσία.



Ταξινόμηση μαλακών μορίων

Διάστρεμμα

- Διάταση συνδέσμου,
- ρήξη ινών συνδέσμου,
- μυός.



Σκληροί ιστοί

Οστά

- κατάγματα, εξάρθρηματα,
- μεγάλες αιμορραγίες.



Δευτερογενής κάκωση - υποτροπή κάκωσης

Όταν ο αθλητής επιστρέφει πριν αποθεραπευτεί πλήρως.



Φλεγμονώδης αντίδραση

- Η αρχική 24-72 ώρες απάντηση μετά από την κάκωση.
- Αύξηση της αιμάτωσης.
- Αν υπάρχει αιμορραγία, οίδημα, πόνος.
- Ερυθρότητα, μείωση κινητικότητας.

Αντιμετώπιση φλεγμονής

Πιο σύντομη αποκατάσταση εφαρμόζοντας το RICE.

R= Rest (ξεκούραση)

I= Ice (πάγος)

C= Compression (περίδεση)

E= Elevation (ανύψωση)

- Ξεκούραση για τουλάχιστον 48 ώρες.
- Πάγο για μείωση της φλεγμονής (περίπου κάθε 2.30 ώρες).

Τι πρέπει να αποφεύγουμε

Αποφεύγουμε για 46-72 ώρες μετά τον τραυματισμό:

- Εφαρμογή ζέστης.
- Σάουνα.
- Μασάζ.
- Άθληση.

Απλό κάταγμα ή κάταγμα κόπωσης

- Δύσκολο να διαγνωσθεί.
- Πόνος.
- Πόνος στην ψηλάφηση.
- Αδυναμία στήριξης.
- Παραμόρφωση.
- Αιμάτωμα.