

2.

Pea meeles, et:

- Tervele inimesele ei ole täielikult sobimatuid spordialasid. Valed saavad olla eesmärgid ja nende saavutamiseks kasutatavad meetodid, sh doping.
- Noorena saavutatud sportlik vorm ei kehti hilisemas eas.
- Nõu saamiseks võib alati pöörduda pere-, eri- või spordiarstile.

3.

Kanna oma keha eripärasid ja ilmastikku arvestavat riietust, pinnasele ja spordialale nõutavaid jalanõusid, kaitse- ja julgestusvahendeid.

- Näiteks, jooksujalanõusid tuleb vahetada iga 500 km järel.

4.

Treeni regulaarselt, mitmekülselt, järk-järgult tõusvate koormustega. Harrasta erinevaid alasid.

- Arenda aeroobset vastupidavust, jõudu, osavust, tasakaalu, kehatüve stabiliseerivaid lihaseid.
- Tee alaspetsiifilisi soojendusharjutusi ja treeningjärgselt lõdvestus-venitusharjutusi.
- Täiusta pidevalt tehnilist sooritust.
- Tõsta koormusi mitte rohkem kui 10% nädalas.
- Vali jõukohased sportimisvahendid ja oma võimetele võrdsed treeningpartnerid.
- Välti treeningkoormuste kuhjumist lühikestele perioodidele, näiteks nädalalõppudele.
- Ära mine haigena, väljapuhkamata ega väheses ettevalmistusega võistlema.

5.

Kuula pädevate treenerite nõuandeid!

6.

Järgi spordiala reegleid ja ausa mängu põhimõtteid.

7.

Tõsta oma teadlikkust riskidest, vigastustest, nende vältimisest ja esmaabist.

8.

Hoia organismis piisav vedelikuvaru.

9.

Ära treeni, kui oled palavikus.

10.

Anna kehale piisavalt puhkust.

ABI JA NÕU SAAMISEKS

Traumade ja ülekoormusvigastuste puhul tasub pöörduda spordivigastustele spetsialiseerunud ortopeedi vastuvõtule. Vajadusel suunab ortopeed füsioterapeudi juurde.

SPORDIMEDITSIINI SA

Tondi 88 (Audentese Erakooli 3. korrus), Tallinn

Tel: 699 6515 ja 699 6545

E-post: admin@sportmed.ee

www.sportmed.ee

Spordimeditsemi SA on Liikumistervise innovatsiooni klatri SportEST partner ja valdkonna ekspert.



SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi.

Rohkem infot klattrist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt www.sportest.eu.



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

Estonia.eu
Positively surprising



SPORDI- VIGASTUSED



Juhendi on koostanud dr Mihkel Mardna ja dr Leena Annus.

ÄGEDAD VIGASTUSED JA TRAUMAD

Ägedat vigastust on enamasti raske vältida – vigastuse võib saada kukkumisel, kokkupõrkel kaassportlase või spordivahendiga, vale liigutuse, hüppe või tõuke tagajärjel.

Sagedamini esinevad ägedad spordivigastused on:

- reie tagumise grupi lihaste (Hamstring) rebend
- rangluumurd
- õlaliigese sidemete rebend
- põlve eesmise ristatidsideme (ACL) rebend
- kannakõõluse rebend
- hüppeliigese nikastused, nihestused, välimise pekse murd
- selgrootüli murd

Ägeda vigastusega võib kaasneda tugev valu, turse, verejooks. Jäse võib olla liikumatu ja sellele ei saa toetuda.

ÜLEKOORMUSVIGASTUSED

Ülekoormusvigastuse peamine sümptom on valu. Valu põhjustavad muutused tekivad korduvast liigsest koormusest või varasematest ravimata vigastustest. Seega oleks ülekoormusvigastust enamasti võimalik ära hoida.

Ülekoormusvigastused on tihti spordialaspetsiifilised.

Sagedamini esinevad ülekoormusvigastused ja piirkonnad on järgmised:

- põlvekedra kõhre ülekoormussündroom
- alaseljavalud
- kannakõõluse valud (tendinoos)
- sääre esikülje valu (sääreluu eesmine sündroom)
- tallavalu (plantaarfastsiiit)
- väsimus- ehk stressmurrud erinevates piirkondades
- tuharalihase piirkonna valu (Hamstringi sündroom)
- „jooksja põlv“
- „hüppaja põlv“
- „tennisemängija küünarliiges“
- „golfimängija küünarliiges“

MIDA TEHA ÄGEDA VIGASTUSE KORRAL?

1. Eluohtliku seisundi korral alusta esmaabiga ja kutsu kiirabi (helista 112).
2. Kui tekib kahtlus luumurrule lülisambas või jäsemetes, kutsu kiirabi (helista 112).
3. Kui vigastatud piirkonnas tekib valu rahuolekus, jäseme liigutamisel või toetumisel ning turse on silmnähtav, kasuta spordivigastuse esmaabi võtteid (inglisekeelne lühend: **PRICE**):

P **Protection ehk kaitse:** fikseeri kiiresti vigastatud piirkond, kaitsmaks vigastuse süvenemise eest.

R **Rest ehk puhkus:** lõpeta valu põhjustav tegevus ja puhka.

I **Ice ehk jää:** jahuta vigastatud piirkonda jääkotiga 1-3 päeva 6-8x päevas, korraga 15-20 minutit. Naha külmakahjustuse vältimiseks aseta külmakoti ja naha vahele kuiv riie. Külma mõjul leevendub valu, alaneb reaktiivne põletik ja turse, veresooned ahenevad.

C **Compression ehk surve:** seo vigastatud piirkond turses peatamiseks elastiksideme või elastse ortoosiga. Jälgi, et surve poleks liiga tugev!

E **Elevation ehk ülespoole tõstmine:** tõsta vigastatud jäse kõrgemale.

Ägeda vigastuse esmaabiks ei tohi kasutada viinakompressi ega soojendavat salvi!

4. Pöördu erakorralise meditsiini osakonda.
5. Võta ühendust oma perearstiga, kes annab nõu edasiseks (taastus)raviks.

Pea meeles, et keha töötab ühtse tervikuna. Koormuse ja puhkuse tasakaalu eiramine on peamine viga, mis põhjustab ülekoormusvigastusi ja ägedaid sporditraumasid.



MIDA TEHA ÜLEKOORMUSVIGASTUSE KORRAL?

Kui valulikkus esineb treeningul või pärast treeningut (isegi, kui treenida saab täies mahus), tuleb 1-2 nädalat treeninguid muuta, vähendades koormust valulikule piirkonnale:

- vähenda treeningute intensiivsust ja kestust, harjutuskordade arvu ja raskusi
- korrigeeri soorituse tehnikat
- tee rohkem soojendusharjutusi
- vaheta jalanõusid ja pinnast, millel treenid
- jahuta pärast treeningut valutavat piirkonda
- lisa uneaega

Tavapäraseid treeninguid ei tohi valuvaigistite toel jätkata!

Kui kaebused püsivad, pöördu perearsti või spordivigastustele spetsialiseerunud ortopeedi vastuvõtule. Arst diagnoosib ja koostab raviplaani, annab soovitusi treenimiseks ja vajalike ortooside valikuks. Sageli on vajalik ka füsioterapeudi abi.

Ravi vigastus täielikult välja, enne kui hakkad taas maksimaalsete koormustega treenima. Krooniliseks muutunud vigastuse ravi võib kesta kaua.

KUIDAS SPORDIVIGASTUSI VÄLTIDA

1. Spordi võimetekohaselt. Püstita endale realistlikud eesmärgid, arvestades oma:
 - vanust
 - tervislikku seisundit (kroonilised haigused, varasemad vigastused)
 - anatoomilisi eripärasid (kehakaal, tugiaparaadi iseärasused, lihaste elastsus jne)
 - võimeid, oskusi ja varasemat sportlikku tegevust