

# Περιεχόμενα

1. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ LIFE 05/07/2015 σελ.24,25

---

## 1. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

Μέσο: . . . . . ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ LIFE

Ημ. Έκδοσης: . . .05/07/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .05/07/2015

Σελίδα: . . . . . 24



# life φράκελος

με το ΔΡΑ ΔΗΜΟ ΝΕΟΦΥΤΟΥ  
ορθοπαιδικός χειρουργός, εξειδικευμένος στις αθλητικές κακώσεις  
American Medical Center/American Heart Institute  
www.amc.com.cy, www.demosneophytou.com

# Αθλητικές κακώσεις

Η συμμετοχή στις αθλητικές δραστηριότητες αποτελεί στις μέρες μας τρόπο ζωής και η άθληση τόσο με την ερασιτεχνική της μορφή, που είναι πολύ διαδεδομένη σε όλες τις ηλικίες, όσο και με την επαγγελματική της, αποτελεί δραστηριότητα μεγάλου μέρους του πληθυσμού της χώρας μας. Ατυχώς, κατά τη διάρκεια αυτής της δραστηριότητας συμβαίνουν ατυχήματα. Η πιθανότητα τραυματισμού κατά τη διάρκεια των αθλοπαιδιών υφίσταται και αυξάνεται ανάλογα με το είδος του αθλήματος και την ένταση της άσκησης.

**Σ**ύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Αρθρίτιδας, Μυοσκελετικών και Δερματικών Παθήσεων, που αποτελεί μέρος των εθνικών ινστιτούτων υγείας των ΗΠΑ (<http://www.niams.nih.gov>), οι πιο συνηθισμένοι αθλητικοί τραυματισμοί οφείλονται σε ατυχήματα, σε ελλιπή προπόνηση ή σε χρήση λάθος εξοπλισμού. Οι αθλητές μπορούν επίσης να τραυματιστούν μόνοι τους είτε γιατί δεν είναι σε φόρμα ή επειδή δεν έχουν κάνει ικανοποιητικό ζέσταμα. Επιπλέον όλο και περισσότεροι νέοι αθλητές τραυματίζονται λόγω υπερβολικής άσκησης. Συνήθως τραυματίζεται το μυοσκελετικό σύστημα αλλά επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό και ο ψυχισμός του αθλητή αφού το αίσθημα απογοήτευσης και η ψυχολογική πίεση μπορεί να οδηγήσει ακόμα στην εγκατάλειψη της οποιασδήποτε σωματικής άσκησης. Είναι αδύνατο να αποκλείσουμε την πιθανότητα κάκωσης κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων αλλά μέσα από συγκεκριμένες δράσεις και κανόνες πρόληψης μπορούμε να την ελαχιστοποιήσουμε.

## ΟΙ ΜΟΡΦΕΣ ΤΟΥΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ

Οι αθλητικές κακώσεις περιλαμβάνουν: το αιμάτωμα, τη θλάση, το διάστρεμμα ή τη ρήξη συνδέσμου, το αίμαρθρο, το ύδραρθρο και το εξάρθρωμα για αρθρώσεις, το κάταγμα ενώ αρκετά συχνά είναι σύνδρομο καταπόνησης ή υπερχρήσης που είναι το αποτέλεσμα επανειλημμένων τραυματισμών που οδηγούν σε άσχηπτες φλεγμονές.

- ▶ Η αθλητική κάκωση παρουσιάζεται με πόνο και οίδημα (διόγκωση-πρήξιμο) της περιοχής, αιμάτωμα, δυσκολία στη βάδιση (χωλότητα) ή στην κίνηση ή τέλος αδυναμία μετακίνησης σε περίπτωση κατάγματος.
- ▶ Εάν η κάκωση αφορά σε τένοντα ή μύες τότε η αντίστοιχη κίνηση δυσχεραίνεται, παρατηρείται διόγκωση στην περιοχική ή ψηλαφητικό κενό εάν πρόκειται για ρήξη, εκκύμωση και βεβαίως ο τραυματίας πονά.
- ▶ Στην περίπτωση τραυματισμού της άρθρωσης, η τελευταία διογκώνεται λόγω συλλογής υγρού ή αίματος και πάλι η κίνηση δυσχεραίνεται ενώ ο τραυματίας πονά. Στην περίπτωση κατάγματος, παρατηρείται διόγκωση και παραμόρφωση στην περιοχική.
- ▶ Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την



αδυναμία άθλησης ή και τη δυσκολία στις καθημερινές δραστηριότητες.

## Η ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Η διάγνωση τίθεται με τη βοήθεια του ιστορικού και κυρίως της περιγραφής του τρόπου με τον οποίο έγινε το ατύχημα. Πολύ σημαντική είναι η λεπτομερής κλινική εξέταση του αθλητή καθώς και οι απεικονιστικές μέθοδοι όπως ο υπέρηχος ή η μαγνητική τομογραφία (MRI).

## Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η **θεραπεία**, ανάλογα με τη βαρύτητα της κάκωσης και την ηλικία του τραυματία, διακρίνεται σε συντηρητική και **χειρουργική**. Η συντηρητική **θεραπεία**, περιλαμβάνει μια σειρά από μέτρα που σκοπό έχουν να ελαχιστοποιήσουν την έκταση της κακώσεως και να βοηθήσουν τον οργανισμό στην αποκατάσταση της βλάβης.

## Μέτρα συντηρητικής Θεραπείας:

- ▶ Η άμεση τοποθέτηση πάγου για την πρόληψη ή περιορισμό του οιδήματος ή του αιματώματος
- ▶ Η ακινητοποίηση του τραυματισμένου μέλους

## 1. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

Μέσο: . . . . . ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΣ LIFE

Ημ. Έκδοσης: . . .05/07/2015 Ημ. Αποδελτίωσης: . . .05/07/2015

Σελίδα: . . . . . 25



- ▶ Η τοποθέτηση του μέλους σε ανάρροπη θέση για τον περιορισμό του αιματώματος
- ▶ Η ανάπαυση

▶ Σε περίπτωση κατάγματος, η ανάταξη και η ακινητοποίηση με γύψινο επίδεσμο, νάρθηκα ή κνδερόνα

▶ Η λήψη αντιφλεγμονωδών φαρμάκων και η καθοδηγούμενη φυσικοθεραπεία **Η χειρουργική θεραπεία**, περιλαμβάνει μία σειρά από ελάχιστα παρεμβατικές ή **χειρουργικές** πράξεις που σκοπό έχουν να επαναφέρουν τον τραυματία στην προτού τραυματισμού κατάσταση.

### Οι πράξεις αυτές είναι:

- ▶ Η παροχέτευση αιματώματος ή του αιμάρθρου
- ▶ Η συρραφή των τραυματισθέντων μαλακών μορίων
- ▶ Η πλαστική αποκατάσταση των τραυματισθέντων μαλακών μορίων που δεν είναι δυνατόν να αποκατασταθούν με άλλο τρόπο
- ▶ Η οστεοσύνθεση του κατάγματος

### ΟΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Τόσο κατά τη συντηρητική αγωγή όσο και κατά τη **χειρουργική**, είναι δυνατόν να

παρατηρηθούν διάφορες επιπλοκές που δυνατόν να οφείλονται σε διάφορους λόγους. Από τους πιο σημαντικούς λόγους επιπλοκών είναι η μη συμμόρφωση του πάσχοντα προς τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού. Η συντηρητική πλειοψηφία των επιπλοκών αυτών εφ' όσον διαγνωστούν εγκαίρως, αντιμετωπίζονται με επιτυχία.

### ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ

Η όσο το δυνατόν ταχύτερη επιστροφή στις αθλητικές δραστηριότητες του ερασιτέχνη

ή επαγγελματία αθλητή μετά από τραυματισμό, αποτελεί τον επιθυμητό στόχο, όχι μόνο του ίδιου και του περιβάλλοντός του αλλά και των οπαδών της ομάδας του. Η επιθυμία αυτή δυνατόν να οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις, όταν αυτοί που θα τις πάρουν, αγνοούν τη φύση, την έκταση, το είδος **θεραπείας**, αλλά και τη χρονική διάρκεια της αποθεραπείας που απαιτείται για να επανέλθει ο τραυματίας αθλητής, στο ίδιο με το προ του τραυματισμού του, επίπεδο αθλητικής δραστηριότητας.

## Tips

### Προστατευτικά μέσα

Σημαντική βοήθεια προς την κατεύθυνση της πρόληψης αποτελούν:

- ▶ Η καλή φυσική κατάσταση
- ▶ Η καλή προετοιμασία και προθέρμανση.
- ▶ Η σωστή διατροφή
- ▶ Η χρήση κατάλληλου αθλητικού εξοπλισμού (υποδήματα, στολή, προστατευτικά)

- ▶ Η χρήση κνδερόνων
- ▶ Η αποφυγή φαρμακευτικών ουσιών για τη βελτίωση της αποδόσεως του αθλητή. Οι αθλητικές κακώσεις επηρεάζουν αρνητικά τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία. Ανακόπτουν το πρόγραμμα ασκήσεων ενός αθλητή και επηρεάζουν την

ομάδα στην οποία ανήκει, ενώ απαιτείται μεγάλο πολλές φορές χρονικό διάστημα για να επανέλθει στο προηγούμενο επίπεδο αθλητικής δραστηριότητας. Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης της αθλητικής κάκωσης είναι πρόληψη, όπως αναφέρθηκε παραπάνω.