



ПЕРЕЛОМЫ, ВЫВИХИ И ТРАНСПОРТНАЯ ИММОБИЛИЗАЦИЯ В СПОРТЕ

Ферганский государственный университет, Факультет физической культуры и спорта, Общепрофессиональные науки»

Бабаев Камилжан Кадиржанович

babayevkomiljon@gmail.com(995122067)

***Аннотация:** Тема "Переломы, вывихи и транспортная иммобилизация в спорте" посвящена изучению травматических повреждений, которые наиболее часто встречаются в спортивной практике, а также методам их диагностики, оказания первой помощи и транспортировки пострадавших. В рамках исследования рассматриваются основные виды переломов и вывихов, их клинические проявления и причины возникновения в разных видах спорта. Особое внимание уделяется важности своевременной и грамотной транспортной иммобилизации, которая позволяет предотвратить осложнения, минимизировать болевые ощущения и сохранить функциональность поврежденного участка. Материал ориентирован на медицинских работников, тренеров, спортсменов и всех, кто связан с физической активностью, с целью повышения уровня знаний в области профилактики и первичной помощи при спортивных травмах.*

***Ключевые слова:** Меры предосторожности, неотложная помощь в спорте, транспортировка пострадавшего, спортивные нагрузки, реабилитация после травм, оказание помощи.*

Спорт — это активная и динамическая деятельность, которая сопровождается высоким риском травм. Среди наиболее серьёзных травм, с которыми сталкиваются спортсмены, выделяются переломы и вывихи. Эти повреждения не только ограничивают физическую активность, но и требуют



грамотного оказания первой помощи, включая транспортную иммобилизацию. Рассмотрим более подробно природу этих травм, их классификацию, подходы к лечению и роль транспортной иммобилизации.

Вывих – это стойкое смещение суставных поверхностей костей относительно друг друга, сопровождающееся разрывом или растяжением суставной капсулы и окружающих связок. В результате сустав теряет свою нормальную подвижность, а конечность или другая часть тела приобретает неправильное положение. Вывихи могут быть **врожденными** (например, дисплазия тазобедренного сустава) или **приобретенными**, которые чаще всего возникают вследствие травмы (падения, удара, резкого движения).

Вывихи: определение, виды и причины. Различают:

Полные вывихи — суставные поверхности полностью теряют контакт.

Неполные вывихи (подвывихи) — частичное смещение суставных поверхностей.

Классификация вывихов:

- **По происхождению:**
 - Травматические.
 - Врожденные.
 - Патологические (например, вследствие артрита).
- **По месту локализации:**
 - Вывих плечевого сустава.
 - Вывих бедра.
 - Вывих локтя и др.

Причины вывихов в спорте:



- Резкие движения или удары.
- Неправильная техника падения.
- Перегрузка суставов.
- Недостаточная физическая подготовка или разминка перед тренировкой.

Признаки переломов и вывихов

Основные симптомы переломов:

- Резкая боль в месте травмы.
- Отёк и гематома.
- Деформация конечности.
- Невозможность двигать повреждённой областью.
- Патологическая подвижность (при переломах).

Основные симптомы вывихов:

- Острая боль в суставе.
- Неподвижность или ограничение движений.
- Явная деформация сустава.
- Отёк и покраснение кожи.

Переломы могут быть **травматическими** (возникающими из-за внешнего воздействия) или **патологическими** (развивающимися вследствие заболеваний, ослабляющих кость, например, остеопороза, опухолей).

Также переломы классифицируются по:

- **Степени повреждения:** полные, неполные (трещины).
- **Размещения отломков:** со смещением, без смещения.



- **Наличию повреждения кожи:** закрытые (без повреждения мягких тканей) и открытые (с повреждением кожи, иногда с выходом кости наружу).

При обоих типах травм важно правильно диагностировать повреждение, так как некорректное лечение может привести к осложнениям, включая хроническую нестабильность суставов или неправильно сросшиеся переломы. Оказание первой помощи играет ключевую роль в предотвращении осложнений и создании условий для успешного лечения. Основные этапы помощи:

Транспортная иммобилизация — это временная фиксация повреждённого участка тела для его безопасной транспортировки. Её основные цели:

- Предотвращение дальнейшего повреждения тканей.
- Уменьшение болевого синдрома.
- Снижение риска кровотечений и отёков.

Методы иммобилизации: Иммобилизация – это методика фиксации поврежденной области тела для предотвращения дальнейшего травмирования и обеспечения условий для заживления. Методы иммобилизации зависят от характера травмы, ее локализации и состояния пациента. Основные методы включают:

1. **Использование стандартных шин** (шины Крамера, фанерные или пластиковые шины): применяются для фиксации конечностей.

- **Импровизированные шины:** палки, доски, толстый картон, свернутые журналы.
- **Пневматические шины:** создают давление и фиксируют конечность.



- **Вакуумные шины:** обеспечивают фиксацию с помощью вакуумного эффекта.

Стандартные шины:

- Деревянные или металлические шины, фиксирующие конечность в физиологически правильном положении.

Импровизированные средства:

- Использование подручных материалов, например, журналов, палок или одежды.

2. Пневматические шины:

- Надувные устройства, обеспечивающие мягкую фиксацию.

3. Косыночные повязки:

- Для фиксации верхних конечностей.

Принципы транспортной иммобилизации:

- Фиксация двух суставов — выше и ниже места повреждения.
- Отсутствие давления на открытые раны.
- Обеспечение доступа к месту травмы для контроля состояния.

Лечение и реабилитация

После оказания первой помощи пострадавшему требуется специализированное лечение. Оно включает:

Переломы:

- Репозиция (восстановление правильного положения костей).
- Иммобилизация (гипсовая повязка, ортезы).



- В тяжёлых случаях — хирургическое вмешательство (металлоконструкции).

Вывихи:

- Вправление сустава (только квалифицированным специалистом).
- Иммобилизация для восстановления тканей.

Реабилитация включает:

- Физиотерапию для восстановления движений.
- Лечебную физкультуру.
- Массаж и другие методы, направленные на укрепление мышц и связок.

Переломы и вывихи — это серьёзные травмы, которые требуют немедленного и правильного оказания первой помощи. Транспортная иммобилизация играет ключевую роль в предотвращении осложнений и подготовке пострадавшего к дальнейшему лечению. Знание основных принципов оказания помощи и профилактики травм позволяет минимизировать риски и способствует поддержанию здоровья спортсменов.

Литература

- 1. «Ортопедия: Справочное руководство»** под редакцией З.А. Черкашиной, изданную в 2024 году. врачам, так и студентам медицинских вузов.
- 2. «Скелетно-мышечная патология в практике ревматолога и хирурга-ортопеда»** под редакцией А.М. Лилы, изданную в 2022 году.