

Lihaste, liigeste, sidemete vigastused

Marju Peärnberg

2018

Vigastuste ennetamine spordis

- Soojendus- dünaamiline venitused, nii pikalt soojendus kui vaja ja neid piirkondi, mis trennis vaja läheb
- Treeningkoormus- alusta vaikselt
- Lõdvestus- taasta hingamine, staatilised venitused
- Vigastused tekivad tavaliselt lihase ja kõõluse ülemineku kohas, seega neid kohti peab enne trenni venitama
- Treeningute vahel- massaaž, magamine,

Liigesetraumad

- **Kinnised vigastused liigeses:**
- **Nihetuse** korral nihkuvad liigestuvad liigespinnad normaalsest asendist
- **Nikastuse** korral väljuvad liigest moodustavad luuotsad hetkeks normaalsest asendist, millega võib kaasneda liigesesidemete väljavenimine või rebend.
- **Põrutused** tekivad kukkumisel või löögist nüri esemega

Nikastuse, põrutuse, venituse tunnused

- Tugev valu
- Liigutused valusad, kuid võimalikud-funktsioonihäired
- Mõne tunniga tekib turse
- Nahaalune verevalum

Esmaabi

- KKK põhimõttel:
 - K- kõrgemale
 - K- külm
 - K- Kompressioon e surve
- RICE:
 - R-rest- 72h
 - I-ice
 - C- compr
 - E- elevation
- Punase lille õli aitab avada energiablokeeringuid ning seeläbi paneb kehas energia taas liikuma. Kui energia on jälle voolama saanud, kaob valu ja keha hakkab ennast kohe tervendama.

Esmaabi

- Tõsta jäse üles turse ja sisemise verejooksu vähendamiseks
- Trauma ei saa taastuda enne, kui hematoom on imendunud trauma piirkonnast (hematoom trauma kohas; vajub trauma kohast allapoole)
- Pane trauma kohale külma- külmakott on parem kui spray.
- Tee side elastiksidemega-kompressioon

Esmaabi

- Vigastatud jäsemele antakse rahu.
- Jäseme tõstmisel vähenevad verevalumid, sest veresoontesisene rõhk langeb.
- Rõhksideme tegemine vähendab turset ja verevalumite teket.
- Külma ahendab veresooni ja vähendage seega verevalumite teket. Külma võib ühekorraga peal hoida mitte rohkem 15-20 minutit iga 2 tunni järel akuutses trauma faasis.
- Mida kiiremini 3K põhimõtet rakendatakse, seda väiksemad on kudedesisesed verevalumid, paranemine kiirem
- Põletik on normaalne reaktsioon peale traumad, survet, koormust- see aitab paraneda

Esmaabi

- Keha tahab saata verd trauma kohta, kui me paneme külma, siis töötame sellele vastu.
- Külm võtab valu maha, külma võiks kasutada peale traumat pool päeva, edasi sooja. Võib kasutada ka külma/kuuma vaheldumisi
- Hoida lihas, liiges liikuvana, aga mitte üle valu piiri, sõltub trauma raskusest.

Punase lille õli

- Punase lille õli aitab avada energiablokeeringuid ning seeläbi paneb kehas energia taas liikuma. Kui energia on jälle voolama saanud, kaob valu ja keha hakkab ennast kohe tervendama.
- Kasutatakse sporditraumade, lihasvenituste ja põrutuste, lihaspingete, liigesevalude ja -põletikude, seljavalude, valud rinnus ja kõhus, menstruatsioonivalude, peavalude, verevalumite, põletuste, haavade, putukahammustuste, mädapaisete korral.



Valuplaaster

- Valuplaaster aitab eemaldada blokeeringuid ning energiat taas liikuma panna. Seeläbi kaob valu ja pingetunne ning algab paranemine.
- Sobib hästi järgmiste näidustuste korral - sporditraumad, lihasvenitused ja -põrutused, lihaspinged, liigesevalud ja -põletikud, seljavalud, kaela- ja peavalud.



Nihestuse tunnused

- Intensiivne valu
- Liigutused võimatud
- Liigese väline kuju on muutunud, jäse ebanormaalse nurga all
- Liigese ümbrus tursub

Nihestuse esmaabi

- Nihestunud liigest ei tohi hakata paigaldama
- Fikseeri liiges selles asendis, milles ta on nihestuse tekkimisel
- Liiges fikseeritakse samade põhimõtete järgi nagu luumurd
- Külmad mähised
- Haiglasse või 112
- Ära anna peale traumat süüa, juua

Sidemete vigastus

- Sideme rebend % (100% op)
- Side ei pea pingele vastu
- Põlv, hüppeliiges
- Turse, hematoom, valulikkus
- Esmaabi RICE
- Taastamine- taasta lihas ja tasakaal ümbritsevaga

Lihaste vigastused

- Lihase kiud rebenevad
- Kui lihase vigastust välja ei ravi, siis uued sama lihase vigastused, väheneb lihase liikuvusulatus
- Esmaabi- RICE, peale seda kinesioteipimine lümfiteibiga; külm ja kuum vaheldumisi
- Ultraheli, Tens ravi

Lihaste vigastuste ravi

- Põletik tekitab vabased radikaale
- Ravi:
 - Hea toitumine
 - D vitamiin
 - Omega3
 - C vitamiin (antioksidant)
 - Vesi (kui organismis vett vähe, ei saa liigest venitada)
 - Paraneb hea raviga 3 nädalat