

Lihaste, liigeste, sidemete vigastused

Marju Peärnberg

2020

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, toitumine, saun

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

Soft tissue injuries simply need PEACE & LOVE

P		PROTECTION Avoid activities and movements that increase pain during the first few days after injury.
E		ELEVATION Elevate the injured limb higher than the heart as often as possible.
A		AVOID ANTI-INFLAMMATORIES Avoid taking anti-inflammatory medications as they reduce tissue healing. Avoid icing.
C		COMPRESSION Use elastic bandage or taping to reduce swelling.
E		EDUCATION Your body knows best. Avoid unnecessary passive treatments and medical investigations and let nature play its role.
&		
L		LOAD Let pain guide your gradual return to normal activities. Your body will tell you when it's safe to increase load.
O		OPTIMISM Condition your brain for optimal recovery by being confident and positive.
V		VASCULARISATION Choose pain-free cardiovascular activities to increase blood flow to repairing tissues.
E		EXERCISE Restore mobility, strength and proprioception by adopting an active approach to recovery.

PEACE

- **PROTECTION-** hoidu koormusest mõned päevad peale vigastust, sest see suurendab valu
- **ELEVATION-** tõsta vigastatud jäse kõrgemale nii tihti kui võimalik
- **AVOID ANTI- INFLAMMATORIES-** hoidu põletikuvastastest ravimitest ja külmast
- **COMPRESSION-** kasuta elastiksidet või teipi turse vähendamiseks
- **EDUCATION-** su keha teab kõige paremini, hoidu mittevajalikust sekkumisest, lasse kehal loomulikult paraneda

LOVE

- **LOAD-** las valu juhatab sind tagasi aktiivsuse juurde, su keha tunneb, millal saab koormust tõsta
- **OPTIMISM-** olge enesekindlad ja optimistlikud, et aju saaks optimaalselt aidata paranemisele kaasa
- **VASCULARISATION-** valige valuvabased tegevusi piirkonna verevarustuse parandamiseks
- **EXERCISE-** taasta liikuvus, tugevus ja tasakaal optimaalse aktiivsusega

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 veresoonte sisene 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 akuutse trauma faasis.
- Mida kiiremini 3K põhimõtet rakendatakse, seda väiksemad on kudede sisesed 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

- Nihestused e luksatsioonid põhjustavad tugevaid valusid, kuna liigestuvad pinnad liiguvad ebaõigesse asendisse, liigespinna kumerus väljub liigespinna nõgususest, ümbritsevad sidemed ja liigeskapsel venitatakse välja kuni rebenemiseni. Nihestuse tagajärjed tuleb kõrvaldada esimesel võimalusel, et liigesele ei jääks püsivat kahjustust. Kui üks nihestatud liigespinnast rõhub suurele veresoonele või närvile, põhjustades funktsiooni seiskumise, on lubatud ajavahemik väiksem (2 tundi). Kõigi ülejäänud kinniste pehme osa vigastuste korrastamisel ei ole aeg piiratud.
- Tugev 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
- Külma
- EMO või 112
- Ära anna peale traumat süüa, juua

Sidemetete 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
 - Omega 3
 - C vitamiin (antioksidant)
 - Vesi (kui organismis vett vähe, ei saa liigest venitada)
 - Paraneb hea raviga 3 nädalat