

ΜΥΪΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

Χρηστούλα Ναυσικά

ΟΡΙΣΜΟΣ

- ◎ **Κάκωση** ονομάζεται η βλάβη των ιστών που προκαλείται από άμεση ή έμμεση βία.
 - Κλειστή κάκωση - θλάση μαλακών μορίων
 - Ανοιχτή κάκωση- τραύμα
 - Κάκωση από υπερχρησία

ΑΙΤΙΑ

- ◎ Συνήθως προκαλούνται από:
 - Ατυχήματα
 - Κακή προπονητική τεχνική
 - Ακατάλληλο αθλητικό εξοπλισμό
 - Ανεπαρκή προθέρμανση
 - Υπερπροπόνηση

ΕΙΔΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

- Οι αθλητικές κακώσεις χωρίζονται σε:
 - Μυϊκές Κακώσεις
 - Συνδεσμικές κακώσεις/ Διαστρέμματα/ Ρήξη συνδέσμων
 - Τενοντίτιδες/ Ρήξεις τενόντων
 - Κατάγματα από κόπωση

ΜΥΪΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

Μυϊκές θλάσεις

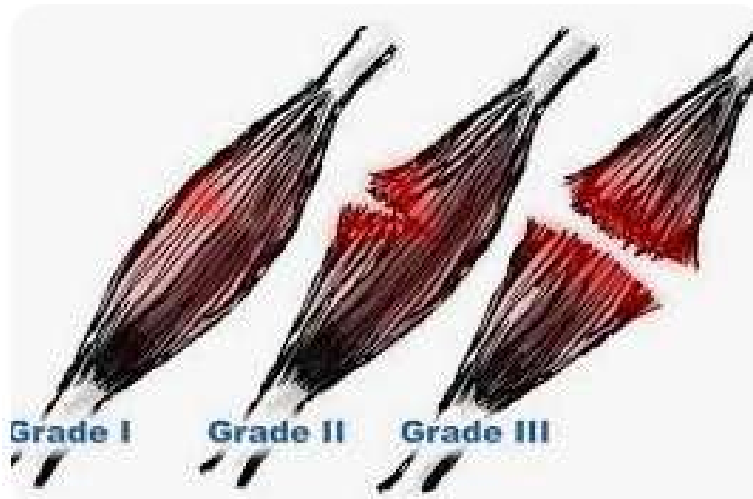
- ⦿ Οι μυϊκές θλάσεις είναι τραυματισμοί των μυών που προκαλούνται όταν ο μυς δέχεται παραπάνω πίεση από αυτή που μπορεί να αντέξει, δηλαδή τεντώνεται υπερβολικά.

ΜΥΪΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

- ◉ Οι θλάσεις διακρίνονται σε 3 κατηγορίες:
- ◉ **Θλάσεις πρώτου βαθμού:** Ελαφριά διάταση των μυϊκών ινών. Συνήθως χρειάζονται 7-10 ημέρες για την πλήρη αποκατάσταση.
- ◉ **Θλάσεις δευτέρου βαθμού:** Μερική ρήξη των μυϊκών ινών. Συνήθως χρειάζονται 2-3 εβδομάδες για την πλήρη αποκατάσταση.
- ◉ **Θλάσεις τρίτου βαθμού:** Πλήρης διατομή του μυός. Ο χρόνος αποκατάστασης είναι δύσκολο να υπολογιστεί, καθώς εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως είναι το σημείο τραυματισμού και ο τρόπος αντιμετώπισης ή και η ηλικία.

ΜΥΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

- ◎ Συμπτώματα
 - Πόνο
 - Τοπικό οίδημα



ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

- Οι σύνδεσμοι αποτελούν τους σταθεροποιητικούς μηχανισμούς των αρθρώσεων
 - ΚΑΚΩΣΗ I ΒΑΘΜΟΥ: Διάταση ή ρήξη ελάχιστων ινών του συνδέσμου
 - ΚΑΚΩΣΗ II ΒΑΘΜΟΥ: Μερική ρήξη του συνδέσμου
 - ΚΑΚΩΣΗ III ΒΑΘΜΟΥ: Πλήρης ρήξη του συνδέσμου



ΠΡΟΛΗΨΗ

- ⦿ Μεγάλη προσοχή και πειθαρχία από τον αθλούμενο
- ⦿ Προστασία της σπονδυλικής στήλης
- ⦿ Προσοχή στην υπερβολική φόρτιση
- ⦿ Σωστή προθέρμανση και αποθεραπεία
- ⦿ Να σταματάει η προπόνηση μόλις εμφανιστούν πόνοι στους μυς ή στις αρθρώσεις.