Εκπαίδευση σε αθλητικούς τραυματισμούς

Εισηγητής: MSc Παύλος Μαυρουδής
Εκπαιδευτής Ενηλίκων

Οι τραυματισμοί αποτελούν αναπόσπαστο τμήμα της αθλητικής δραστηριότητας

Αιμορραγία από τη μύτη:

Η αιμορραγία από την μύτη είναι πολύ συχνός τραυματισμός που μπορεί να συμβεί σε παιδιά και σε ενήλικες. Η επανειλημμένη ρινορραγία είναι συχνή αιτία επισκέψεως στον ιατρό για λεπτομερή εξέταση που μπορεί να λύσει το πρόβλημα.

Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

- Μη γυρίσετε το κεφάλι σας προς τα πίσω γιατί το αίμα πηγαίνει προς την τραχεία
- Μη φυσήξετε την μύτη σας
- Μη βάλετε στο ρουθούνι βαμβάκι

Αιμορραγία από τη μύτη:

Πρέπει να γίνουν τα εξής:

- Για να σταματήσει η αιμορραγία καθίστε σε μια καρέκλα και σκύψτε το κεφάλι σας προς τα κάτω, για να μην πάει το αίμα στην τραχεία
- Τοποθετήστε μια σακούλα με πάγο στο μέτωπο, κοντά στην βάση της μύτης και πιέστε εξωτερικά και τα δύο ρουθούνια. Εάν το αίμα δεν σταματήσει σε μισή ώρα απευθυνθείτε σε γιατρό της Αθλιατρικής Εταιρίας Ιατρών Αγώνων (ΑΘΛΕΤΙΑ), αυτό ισχύει και σε περίπτωση σοβαρού χτυπήματος στην μύτη όπου μπορεί να έχετε υποστεί κάταγμα.

Μυϊκές θλάσεις:

Οι μυϊκές θλάσεις μπορούν να συμβούν σε ανθρώπους που έχουν υπέρμετρο ενθουσιασμό και υποτιμούν την κούραση. Μυϊκή θλάση καλείται η ρήξη μερικών μυϊκών ινών που ως αποτέλεσμα έχει την δημιουργία αιματώματος. Ο πόνος είναι άμεσος, έντονος στην παραμικρή κίνηση. Οι μυϊκές θλάσεις εντοπίζονται συχνότερα στους προσαγωγούς, στους μυς του μηρού και της κνήμης.

Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

1. Αποφύγετε τις ζεστές κομπρέσες γιατί επιδεινώνουν τον πόνο και το αιμάτωμα
2. Αποφύγετε τις θερμαντικές αλοιφές οι οποίες μπορούν να προκαλέσουν επιδείνωση της μυϊκής θλάσης καθώς και έγκαυμα αν την βάλουμε σε μεγάλη ποσότητα.
3. Αποφύγετε την περίδεση με ελαστικό επίδεσμο στην περιοχή της θλάσης

Μυϊκές θλάσεις:

Πρέπει να γίνουν τα εξής:

1. Ξαπλώστε το άτομο που έχει υποστεί την μυϊκή θλάση σε αναπαυτική θέση και τοποθετήστε μια σακούλα με πάγο επάνω η οποία λειτουργεί ως αποιδηματικό και παυσίπονο στην περιοχή της βλάβης
2. Τοποθετήστε αρκετές φορές την ημέρα παγοκύστη ώστε να μειωθεί το αιμάτωμα
3. Η ξεκούραση περιλαμβάνεται στα θεραπευτικά μέτρα καθώς και τα αντιφλεγμονώδη και οι αλοιφές που θα σας χορηγήσει ο ιατρός σας

Διάστρεμμα:

Διάστρεμμα καλείται η βλάβη της άρθρωσης που έχει δημιουργηθεί από μια απότομη κίνηση. Στην αρχή ο πόνος είναι έντονος με μικρή διάρκεια και στην συνέχεια παρατεταμένος με μικρότερη ένταση.

Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

1. Αποφεύγετε να μένετε όρθιοι γιατί ο πόνος γίνεται έντονος και προκαλείται οίδημα στην περιοχή εάν ο τραυματισμός είναι στο πόδι
2. Αποφεύγετε τα ζεστά επιθέματα

Διάστρεμμα:

Πρέπει να γίνουν τα εξής:

1. Τοποθετήστε παγοκύστη στην άρθρωση ή βάλτε το άκρο που έχει υποστεί την κάκωση κάτω από παγωμένο νερό για μισή ώρα περίπου
2. Εάν ο πόνος είναι ανυπόφορος, πάρτε κάποιο παυσίπονο.
3. Εφαρμόστε ελαστική επίδεση με ήπια πίεση ειδικά αν η περιοχή είναι πρησμένη
4. Τοποθετήστε το μέλος που έχει υποστεί το διάστρεμμα σε υψηλότερο επίπεδο από την οριζόντια θέση
5. Απευθυνθείτε στον ιατρό σας για περαιτέρω κλινικο-εργαστηριακό έλεγχο

Κατάγματα:

Κάταγμα καλείται η διακοπή, μερική ή ολική, της συνέχειας του οστού.

Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

1. Μην χρησιμοποιείτε ζεστά επιθέματα
2. Μην προσπαθείτε να κουνήσετε το μέλος που έχει υποστεί χτύπημα ιδιαίτερα εάν είναι στον αυχένα ή στην σπονδυλική στήλη
3. Αν το κάταγμα είναι στο χέρι ή στο μπράτσο και φοράτε δαχτυλίδια ή ρολόι, βγάλτε τα αμέσως για υπάρχει πιθανότητα το άκρο να πρηστεί.
4. Αποφύγετε το φαγητό ή την λήψη υγρών, ώστε να μην υπάρχει πρόβλημα σε περίπτωση χορήγησης γενικής αναισθησίας στο νοσοκομείο

Κατάγματα:

Πρέπει να γίνουν τα εξής:

1. Τοποθετήστε πάνω από την περιοχή του κατάγματος μια σακούλα με πάγο
2. Αν ο πόνος είναι ανυπόφορος, πάρτε ένα παυσίπονο
3. Ακινητοποιήστε το μέλος που έχει πάθει κάκωση με έναν αυτοσχέδιο νάρθηκα (όπως ένα κομμάτι ξύλο ή μια σανίδα) ώστε να περιοριστεί ο πόνος και να μην επιδεινωθεί η κατάσταση

Οφθαλμικές κακώσεις:

Οι οφθαλμικές κακώσεις είναι τραυματισμοί οι οποίοι μπορούν να συμβούν σε οποιοδήποτε μέρος μπορεί να βρεθούμε. Υπάρχουν δύο ειδών τραυματισμοί των οφθαλμών:

Α)Τραυματισμός από χτύπημα του οφθαλμού

Β) Ξένο σώμα στο μάτι

Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

1. Μην τρίψετε το μάτι σας γιατί μπορεί να επιδεινώσετε τον ερεθισμό
2. Μην τοποθετείτε αντικείμενα όπως μπατονέτες, χαρτομάντηλα, γάζες στον οφθαλμό γιατί μπορεί να προκαλέσετε μεγαλύτερο τραυματισμό

Οφθαλμικές κακώσεις:

Πρέπει να γίνουν τα εξής:

1. Έλεγχος της όρασης και της κινητικότητας του οφθαλμού
2. Εάν φοράτε φακούς επαφής, ρίξτε αμέσως στα μάτια φυσιολογικό ορό
3. Τοποθετήστε σε μια σακούλα πάγο και εφαρμόστε την μαλακά επάνω στο μάτι χωρίς να κάνετε μασάζ.
4. Σε περίπτωση εισαγωγής ξένου σώματος σκύψτε το κεφάλι, κρατήστε ανοικτά τα βλέφαρα και ξεπλύνατε με άφθονο νερό. Το ίδιο κάνουμε εάν στο μάτι μπει κάποια βλαβερή χημική ουσία όπως βερνίκι, ασβέστη, αμμωνία, χλωρίνη.
5. Επισκεφτείτε τον οφθαλμίατρο για περαιτέρω έλεγχο

Λιποθυμία:

Λιποθυμία καλείται η μειωμένη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο με συνέπεια την μειωμένη οξυγόνωση του εγκεφάλου που έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια συνείδησης. Αιτίες λιποθυμίας είναι: Υπογλυκαιμία, αφυδάτωση, τραυματισμός κεφαλής, συγκοπτικό επεισόδιο, εγκυμοσύνη, έντονο ψυχικό stress.

Πρέπει να αποφεύγονται τα εξής:

1. Μην μετακινείτε το άτομο που έχει υποστεί λιποθυμικό επεισόδιο
2. Μη σκεπάζετε με κουβέρτες, ρούχα, γιατί η ζέστη προκαλεί αγγειοδιαστολή με αποτέλεσμα την μειωμένη ροή αίματος προς τον εγκέφαλο
3. Αποφύγετε την χορήγηση τροφής καφέ και αλκοόλ, γιατί σε ενδεχόμενη επανάληψη του λιποθυμικού επεισοδίου μπορεί να προκληθεί εμετός με εισρόφηση και πνιγμονή

Λιποθυμία:

Πρέπει να γίνουν τα εξής:

1. Διαπιστώστε ότι δεν υπάρχει απόφραξη αεροφόρων οδών από την γλώσσα που δεν είναι γυρισμένη προς τα πίσω και ότι δεν υπάρχει τροφή ή εμέσματα στο στόμα
2. Ξαπλώστε το άτομο σε οριζόντια θέση με τα πόδια ψηλά όσο το δυνατόν περισσότερο.
3. Χαλαρώστε τα ρούχα, γραβάτες, ζώνες, που μπορούν να εμποδίζουν την φυσιολογική αναπνοή
4. Όταν το άτομο ξαναβρεί τις αισθήσεις του αφήστε το ξαπλωμένο για 20 min
5. Σε ενδεχόμενο τραυματισμού στο κεφάλι και πρόκληση λιποθυμικού επεισοδίου (νοκ-αουτ) κάνουμε τα παραπάνω με την σειρά προτεραιότητας που αναφέραμε, τοποθετούμε ένα μαλακό αυχενικό κολάρο το οποίο είναι απαραίτητο εξάρτημα για το φαρμακείο μας και καλούμε ασθενοφόρο ή ιατρική βοήθεια άμεσα.

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΘΕΡΜΗΣ

ΠΟΛΙΤΙΚΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΘΕΡΜΗΣ

1ο ΧΛΜ ΘΕΡΜΗΣ-ΤΡΙΑΔΙΟΥ (ΣΤΑΣΗ "ΣΠΙΘΑ")

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΗΜΟΥ ΘΕΡΜΗΣ

ΘΕΡΜΗ

ΤΗΛ: 2310 463030

Email: ppthermis@gmail.com

www.ppthermis.eu

FB: **@polprothermis**