

Törés, Rándulás, Ficam

Sport sérülések

A sportsérülések, többnyire hirtelen kialakuló, egészségkárosodással járó elváltozások, melyek hatását azonnal, vagy nagyon rövid időn belül tapasztalja a sportoló. Az esetek többségében a sérülés és azt kiváltó tényező, mozdulat egyértelműen összeköthető. Ilyen pl. egy rossz lépés következtében létrejövő bokaszalag sérülés, vagy két sportoló összeütközésekor kialakuló izomzúzódás.

kialakulása

- **Sportártalmak**

- A sportártalmak szintén egészségkárosodással járnak, ezek azonban lassan, gyakran hónapok, évek alatt, fokozatosan alakulnak ki. A kiváltó tényezőre általában lehet következtetni. A káros hatás későn tapasztalható, de bizonyosan kialakul. Ilyen pl. a kenusok ferde gerince, mely a féloldalas mozgás hatására alakul ki.

- **A mozgató rendszer sérülései**

- A sérülések kiváltó oka lehet külső (létesítmény, sporteszköz, sportruházat, időjárás, sporttárs) vagy belső (fáradtság, betegség, vegetatív instabilitás) ok. Sokszor okoz sérülést a bemelegítés elmaradása is. A sporttevékenység során kialakuló egészségkárosodások eltérő gyakorisággal fordulnak elő a különböző szervrendszerekben. Leggyakrabban a mozgató rendszer sérüléseivel találkozhatunk.

- **Sportelváltozások**

- A sportelváltozások egyértelműen a rendszeres sportolással összefüggésben kialakuló anatómiai rendellenességek. Lassan, hetek, hónapok alatt, esetleg évek során jön létre, egészségkárosodás azonban nem mutatható ki. Ilyen a tornászok, evezősök tenyerén kialakuló bőrkeményedés, labdarúgók befelé forduló lábtartása, birkózóhát.
-
- Mindhárom rendellenesség fajta két további csoportba sorolható. Vannak sportág-specifikus elváltozások és nem specifikusak. Az utóbbi azt jelenti, hogy az ilyen sérülés gyakorlatilag minden sportágban előfordulhat. Pl. a törések különböző fajtái. A specifikus sérülések olyanok, amelyek egy adott sportágra kifejezetten jellemzőnek mondható. Ilyen a sízők keresztzalag szakadása a térdizületben vagy a teniszesezők teniszkönyök nevű sérülése.

Az ízületek sérülései

Rándulás:(Distorsio)

Oka: Külső erő kimozdítja természetes helyzetéből az ízületi fejet
Az erőhatás megszűntekor az visszatér az ízületi árokba.

Tüneteik:

Fájdalom mely átmenetileg csökken, majd újra erősödik

Duzzanat

Lilás elszíneződés

A mozgás korlátozott

Ellátása:

A sérült nyugalomba helyezése

Hűtőborogatás

(a fájdalom, véraláfutás, duzzanat csökkentésére)

Rögzíthetjük a borogatást pólyával,

Szaksegítség:

Orvoshoz vinni, ha túl nagy a fájdalma! Rug.
Pólya, gipszrögzítés

Ficam:(Luxatio)

Oka:

Erő hatására kimozdul az ízületi fej

Ebben az esetben az erő megszűnte után sem tér vissza az ízületi árokba.

Tüneteik:

Heves fájdalom, melyet a legkisebb mozgás is csak fokoz

Duzzanat

Ízületi fej rendellenes állása

Ellátása:

A sérült nyugalomba helyezése

Talált helyzetben rögzítjük a végtagot

Helyretételét megkísérelni szigorúan tilos!

Szaksegítség:

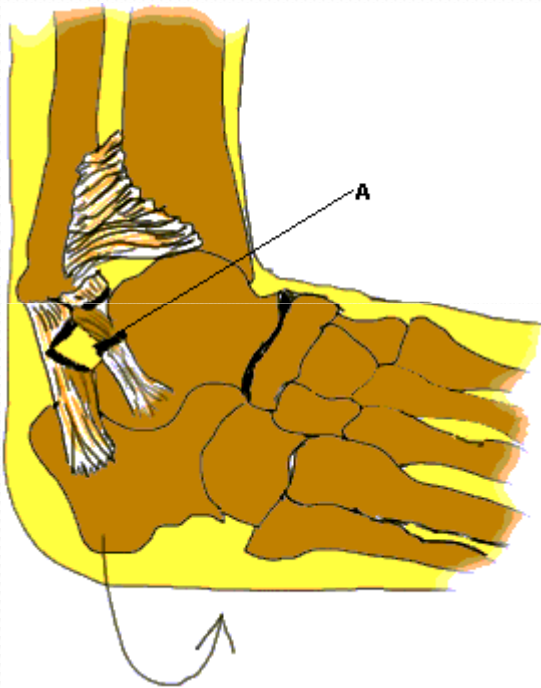
Kórházban: helyretétel (Repositio),rögzítés

Térd rándulás

- Hogyan következik be?
Ha a térdet szabadságfokánál nagyobb mozgásra kényszerítjük.
- Mi sérül?
A csontvégek helyükről a kényszerű mozdulat idejére elmozdulnak, egymástól eltávolodnak. Az ízületi tokban, szalagokban felrostozódások, szakadások következhetnek be.
- Hogyan ismerhetjük fel?
Nagyon fáj, a sízőnek nehezebbé esik a mozgás. Az ízületek megduzzadnak és vérömlenyek keletkeznek, ezek mérete azonban nem jelzi a sérülés komolyságát.
- Mi a teendő?
Hagyjuk abba a mozgást, és gyorsan rögzítsük és hűtsük hóval, jéggel, hideg fémtárggyal vagy leginkább félkásásra fagyasztott zacskós tejjel az ízületet.



Boka ficam



- **A sérülés leírása:** a bokaficam az egyes számú közellensége az aktív sportolóknak. Azonnali fájdalommal és a mozgásképeség csökkenésével jár. A sérülés gyakran krónikussá is válhat. Ha gyorsan és megfelelően van gyógyítva, a boka gyorsan begyógyul. A sérülés leggyakrabban a boka befeléfordulásából keletkezik. A sérülés a súlyosságtól függően 3 kategóriába osztható. Az **első fokozat** a leggyakoribb és legkevésbé veszélyes, ami valójában a boka inak túlfeszítéséből keletkezik. Az inak megfeszülnek, de nem tépődnek el és nagyon kis dagadással jár. Az érintett személy pár héten belül visszatérhet a szokásos sportokhoz. A **második fokozat** sokkal komolyabb. Az inak részben el vannak tépődve. Vér omlik a szövetekbe. Ezzel az állapottal legalább 6 hétig kell várni, mielőtt a szokásos aktivitást ismét elkezdjük.
- **harmadik fokozat** a legsúlyosabb. Ez a legsúlyosabb intépedés, de sebészeti beavatkozásra csak ritkán van szükség. 12 hónapra van szükség, hogy az inak teljesen meggyógyuljanak.

A Csonttörés (Fractura)

- **Definíció:** A csont folytonossága megszakad. A törvégek eltávolodhatnak egymástól.
- **Oka:** Nagy erőbehatásra a csontszövet folytonossága megszakad és törés jön létre.
- Traumák, időskori csonttritkulás, Daganatok, Rossz mozdulatot követően.
- **Általános tünetek:**
- Fájdalom (a törés helyét jelzi, legkisebb mozgatóskor fokozódik)
- Felette duzzanat
- A végtag alakja rendellenesen megváltozik, a törvégek elmozdulása miatt , Deformitás
- A végtag rendellenes helyen mozgathatóvá válik
- Törés után a végtag csökkent működő képességű
- Funkció kiesés
- Nyílt sérülésnél, látható a törött csont



Fajtái: Nyílt, Zárt

- **Zárt törés:** A csontot körülvevő lágyrészek és a bőr ép marad.
- **Ellátása:**
 - o A sérült nyugalomba helyezése
 - o A sérülést talált helyzetben rögzítjük (pl.: A sérült testrészt az ép végtaghoz)
- A pólyát rögzítjük az ép részen (felkar sérülésnél a törzsnél)
- Intézetben megfelelő gipszrögzítés, szükség és törés jellegétől függően műtét. (Pl. Zárt darabos bokatörés)
- **Fedett sérülések esetén, gyakran alábecsülik vérvesztésüket, pedig adott esetben 5 – 7 liter is lehet a vérvesztés!!!!**
- **Pl: Felkartörés: 100 – 180 ml**
- **Alkartörés: 50 – 400 ml**
- **Combcsonttörés: 300 – 2000 ml**
- **Lábszárcsont törés: 400 – 1000 ml**
- **Medencetörés: 500 – 5000 ml !!!**
- **Májruptúra: 1500 – 2000 ml**
- **Haemothorax : 500 – 7000 ml !!! Has ugyanez!**
- **Teendő:** Tájékozódás, nyugalom biztosítása, mozdítani, csak a legfontosabbat / **csak roncsból mentés esetén!!!!/**



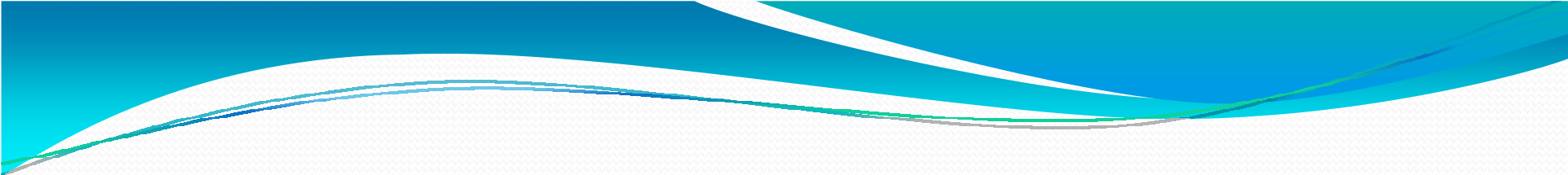
Nyílt törés

- ► **Nyílt törés:** Ha felette seb keletkezik A sebet okozhatja az elmozduló törött csontvég, mely ilyenkor láthatóvá válik a sebben.
- **Veszélyei:** A törött csont eret sérthet, ezért vérzés
- Csonthártya károsodhat
- Idegsérülés
- Súlyos fertőzés
- Koponyacsontnál, agyállományi sérülés, vérzés a koponyaűrbe
- • **Ellátása:**
 - o A sebellátás szabályai szerint (Fertőtlenítés, sebfedés).
 - o A sebellátás alatt társunk a végtagot két kézzel – a törés alatt és felett tálcáfogással- rögzíti
 - o A kiálló csontot nem szabad visszanyomni!
 - o A kiálló csontot körül párnázzuk pólyával,
 - o Majd fokozott óvatossággal körbetekerjük, hogy ne érje nyomás a csontot
 - o Kerüljük el a végtag mozgását
- A végtagot rögzítsük, mint a zárt törést.
- Kórházban műtéti megoldása van, majd rögzítés



Arckoponya sérülései

- **Állkapocstörés:** Közvetlen, vagy közvetett traumára törhet az állkapocs teste, felszálló ága vagy nyúlványa. Lehet zár vagy nyílt törés is.
 - **Jellemző tünete:**
 - A törvégek elmozdulása miatt a felső fogsor alatt az alsó eltolódik
 - A sérült nem képes a száját kinyitni
 - Fogak között gyakran véres nyál csorog
 -
 - **Szövődményei:**
 - Táplálkozási képtelenség
 - Légútelzáródás (nyelv hátracsúszik)
 - Fulladás
 - Az állkapocs izületi feje betörheti a koponyaalapot
 - **Kezelése:** Elsősegély : - parittyakötéssel rögzítjük
 - **Végleges ellátás:**
 - Törvégek helyre tétele
 - Sínezés
 - Fogak összedrótózása
 - Műtét
- **Állkapocsficam:** Az állkapocsizületi ficamot leggyakrabban a száj erőltetett kinyitása okozza. Pl.: ásítás, nagy falat szájba vétele, kiabálás
 - Ilyenkor **elülső ficam** keletkezik, az ízfejecs előre felé hagyja el az ízvápát.
 - **Tünetei:**
 - nyitott száj
 - rugalmasan rögzített állkapocs
 - állcsúcs előreáll
 - fogsor a felső elé tolódik
 - fül mögött az ízvapa üres tapintatú
 - **Kezelése:** Helyi vagy általános érzéstelenítésben a ficamot reponálják (helyre teszik), majd 4-6 napra parittyakötéssel nyugalomba helyezik.
- **Orrcsonttörés:** Tompa traumára az orr csontos és porcos váza eltörhet. Ilyenkor az orrhát behorpad, az orr duzzadt, deformált, vérzik.
 - **Therápia:** Az eltolódást óvatosan reponálják (helyre teszik), a törés rögzítés nélkül gyógyul, vagy orrháti gipszet tesznek fel



Vége

Köszönöm a figyelmeteket!