

Τραυματισμοί από αθλήματα κατά την παιδική και εφηβική ηλικία:



Ένα σύνηθες και αισθαντό πρόβλημα

Τα αθλήματα απωδήποτε υφέλιούν τα παιδιά τόσο σωματικά όσο και κοινωνικά, η συμμετοχή όμως σε αιυτά συνοδεύεται πολλές φορές κι από κάποιες αρνητικές συνέπειες, όπως είναι οι τραυματισμοί.

Τραυματισμοί στο μυοσκελετικό, οι οποίοι επιβαρύνουν ακόμη περισσότερο τα παιδιά που αντιμετωπίζουν εμφανή μυοσκελετικά προβλήματα, όπως είναι η κάψωση και η σκολίωση,

ή αισθητή και μη εμφανή προβλήματα, όπως είναι η ανισοσκελία. Ανατομικά θέματα δηλαδή στη σπονδυλική στήλη ή στα πόδια.

Συμβουλές ασφαλείας:

Οι πιο συνηθισμένοι τραυματισμοί που προκαλούνται από τα απορείς είναι:
διαστρέμματα, θλάσσεις, μώλωπες, κατάγματα, γκρατσουνιές, τραυματισμοί στα δόντια, ηλιακό έγκαυμα.

Το παιχνίδι γίνεται ασφαλέστερο με τη χρήση εξοπλισμού:
σγκωνατίδες, επικαλαρίδες, επιγονατίδες, νάρθηκα στόματος, κατάλληλα παπούτσια.

Για τη πρόληψη τραυματισμών προτείνεται:
προπόνηση δύναμης, αεροβική γυμναστική, προθέρμανση, σωστή καθοδήγηση, ορθωτικά πέλματα, αντιλιακή κρέμα, καπέλο, νερό.

Πρόληψη τραυματισμών: σωστή προετοιμασία και προθέρμανση.

Αντιμετωπίστε τους τραυματισμούς με το «Κ.Α.Π.Α» Κρυσταλλοπέδιο: Τοποθετήστε πάγιο στην τραυματισμένη περιοχή για τουλάχιστον 20 λεπτά, 4-8 φορές την ημέρα. Χρησιμοποιήστε παγοκύστες ή πλαστική σακούλα γεμισμένη με τριμένο πάγο.

Ανάπτυξη: Μειώστε ή διακόψιμετε τελείως τη χρήση της τραυματισμένης περιοχής για τουλάχιστον 48 ώρες.

Αν έχετε τραυματισμό στο πόδι, μπορεί να χρειαστεί να το ακρήσετε σε ακνητικά. **Περίδερο:** Ζητήστε από τον παιδίατρο σας μεμβράνη τυλίγματος, νάρθηκα air cast, ειδικές μπότες ή νάρθηκες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να αυξηθείν έναν τραυματισμένο αισθρόγαλο, γόνοτο ή καρπό ώστε να μειωθεί το πρήξιμο. **Ανάρροπη θέση:** Κρατήστε την τραυματισμένη περιοχή ανυψωμένη πάνω από το επίπεδο της καρδιάς για να μειωθεί το πρήξιμο. Χρησιμοποιήστε μοδάλορί για να ανυψώσετε το τραυματισμένο μέλος.



physionow.gr
therapy at home

ΕΜΠΙΣΤΕΥΘΕΙΤΕ ΤΗ physionow

για άμεση αποκατάσταση
και θεραπεία
σε ορθοπαιδικές, ρευματολογικές, νευρολογικές
και αναπνευστικές παθήσεις.

Φέρνουμε στο χώρο σας το πιο σύγχρονο
φυσικοθεραπευτήριο με επιστημονική κατάρτιση
και υπεράνγυρο εξοπλισμό.
Εξυπηρετούμε κατ' οίκον, αλλά και σε γραφείο.



f
physionow

physionow

ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ



που προκαλούνται
από αθλήματα
κατά την παιδική
και εφηβική ηλικία:
**Οδηγός για
γονείς**

physionow.gr
therapy at home

