



# *Профилактика спортивного травматизма*





# Учебники, учебные пособия



796.01.61(075.8)

Л 86

ЕД.ЭКЗ.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВЬЯ  
ИМЕНИ П.Ф. ЛЕСГАФТА, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**В.Ф. Лутков**

**МЕТОДИКА ТЕЙПИРОВАНИЯ  
ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ  
СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА**

Санкт-Петербург  
2008

УДК 615.82 (0.72)

ББК 53.54

Рецензенты:

**Дидур Д.Д.**, главный специалист, докт. мед. наук, профессор  
(СПб ГМУ им. Акад. И.П. Павлова)

**Калинин А.В.**, докт. мед. наук, гл. врач центра ЛФК  
и спортивной медицины  
(СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта)

**Лутков В.Ф.**

**Методика тейпирования для профилактики спортивного травматизма:** Учебное пособие/ В.Ф. Лутков; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б.и.], 2008. – 76с.

Печатается по решению УМО вузов Российской Федерации по образованию в области физической культуры на базе ФГОУ ВПО «СПб ГУФК» им. П.Ф.Лесгафта

Утверждено УМК СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Протокол № 7 от 03.07.2008

В учебном пособии рассматривается методика тейпирования (лейкопластырных повязок) для частичной иммобилизации различных отделов опорно-двигательного аппарата. Подробно описана техника тейпа для профилактики травм и повреждений опорно-двигательного аппарата.

УДК 615.82 (0.72)

© Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2008

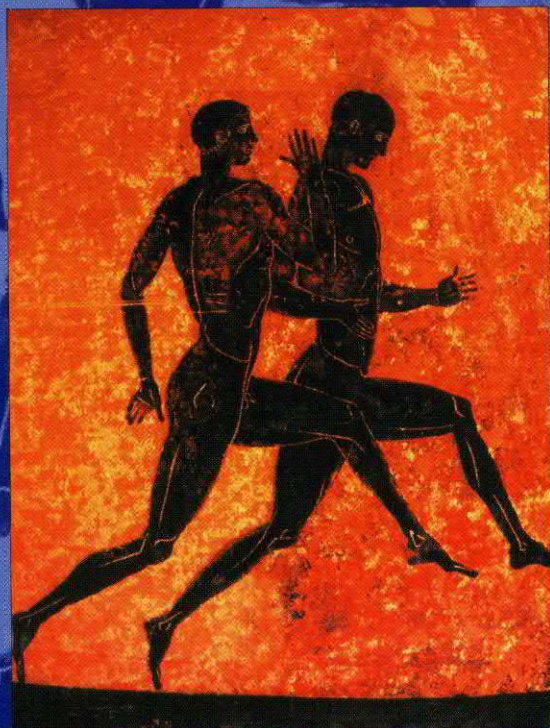
© Лутков В.Ф., 2008

796.02/07  
13-57

**А.А. Власов**

# **ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ**

## **и несчастные случаи в спорте**



УДК 796/799  
ББК 75.0  
- В57

Рецензенты:

*доктор медицинских наук, доцент П.К. Лысов;*

*доктор педагогических наук, профессор С.В. Малиновский*

**Власов А.А.**

**В57**

Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте (причинно-следственные связи, классификация, ответственность): Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2001. – 80 с.

ISBN 5–85009–697–3

На основе большого фактического материала, литературных источников и многолетнего опыта рассматриваются организационные и методические причины чрезвычайных происшествий и несчастных случаев в процессе физического воспитания учащейся молодежи, массовой физической культуры, спорта и туризма.

Даны рекомендации о порядке работы экспертных комиссий по расследованию причин несчастных случаев.

Конкретизируется ответственность руководителей физкультурных организаций, образовательных учреждений, тренерско-преподавательского и инструкторского состава, а также самих занимающихся.

Учебное пособие кандидата педагогических наук, доцента А.А. Власова предназначено для студентов высших и средних специальных учебных заведений физической культуры, а также слушателей факультетов повышения квалификации физкультурных работников.

УДК 796/799  
ББК 75.0

ISBN 5–85009–697–3

© Власов А.А., 2001

© Оформление. Издательство  
«Советский спорт», 2001

796.01:616-001  
с-73

# СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ

КЛИНИЧЕСКАЯ  
ПРАКТИКА  
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ  
И ЛЕЧЕНИЯ



В книге "Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения" из серии по спортивной медицине и физической реабилитации подробно освещены вопросы клинической практики предупреждения и лечения спортивных травм.

Рассмотрены виды и характер повреждений; степень риска травм в зависимости от вида спорта; специфические травмы, характерные для конкретного вида спорта — понятия "теннисный локоть", "колено бегуна", "колено прыгуна"; травмы спортсменов, занимающихся боевыми искусствами, и др.

Детально проанализирован каждый вид спорта с точки зрения механизма травмы. Показана роль судейства и изменения правил с целью максимальной защиты спортсмена. Даны рекомендации по оказанию первичной медико-санитарной помощи спортсменам, получившим травму.

Для студентов, аспирантов, преподавателей спортивной медицины спортивных и медицинских вузов, тренеров и спортивных врачей.

У книзі "Спортивні травми. Клінічна практика запобігання та лікування" з серії спортивної медицини та фізичної реабілітації докладно висвітлено питання клінічної практики запобігання та лікування спортивних травм.

Розглянуто види та характер ушкоджень, ступінь ризику травм залежно від виду спорту; специфічні травми, властиві тільки одному виду спорту — поняття "тенісний лікоть", "колiно бігуна", "колiно стрибунa", травми спортсменів, які займаються бойовими мистецтвами, тощо.

Детально проаналізовано кожний вид спорту з точки зору механізму травми. Показано роль суддівства та змінення правил з метою максимального захисту спортсмена. Дано рекомендації з надання первинної медико-санітарної допомоги спортсменам, які отримали травму.

Для студентів, аспірантів, викладачів спортивної медицини спортивних і медичних вузів, тренерів та спортивних лікарів.

*Научный редактор*

профессор **Виталий ЛЕВЕНЕЦ**

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев, Украина

*Перевод с английского* — Георгий ГОНЧАРЕНКО

Книга издана благодаря

финансовой помощи фармацевтической компании



796.01:616-001  
С-73

# СПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ

ОСНОВНЫЕ  
ПРИНЦИПЫ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
И ЛЕЧЕНИЯ



ББК 75.0  
С73

Одной из острейших проблем современного спорта является непрерывно возрастающий травматизм, в результате которого обесценивается многолетний самоотверженный труд спортсмена. Основные причины травматизма — большие объемы тренировочной и соревновательной деятельности, физические и психические перегрузки и др. Издательство "Олимпийская литература" начинает издание серии книг по спортивной медицине и физической реабилитации.

Первая книга этой серии "Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения" посвящена спортивным травмам. Рассмотрены виды и характер травм, их тяжесть, стоимость лечения. Приведены наиболее характерные факторы риска спортивных травм — избыточные тренировочные и соревновательные нагрузки, участие в чрезмерном количестве соревнований, неблагоприятные условия окружающей среды, неадекватная экипировка и др.

Показана целесообразность использования защитных средств — шлемов, щитков, специальных масок для лица, а также ортопедических аппаратов для коленного и голеностопного суставов.

Для преподавателей спортивной медицины, аспирантов, студентов спортивных и медицинских вузов, а также тренеров и спортивных врачей.

Однією з найгостріших проблем сучасного спорту є постійно зростаючий травматизм, який знецінює багаторічну самовіддану працю спортсмена. Основні причини травматизму — великі обсяги тренувальної та змагальної діяльності, фізичні та психічні перенавантаження тощо. Видавництво "Олімпійська література" починає видання серії книг зі спортивної медицини та фізичної реабілітації.

Першу книгу з цієї серії "Спортивні травми. Основні принципи профілактики та лікування" присвячено спортивним травмам. Розглянуто види та характер травм, їх тяжкість, вартість лікування. Наведено найхарактерніші фактори ризику спортивних травм — надмірні тренувальні та змагальні навантаження, участь у надвеликій кількості змагань, несприятливі умови навколишнього середовища, неадекватне спорядження та ін.

Показано доцільність використання захисних засобів — шоломів, щитків, спеціальних масок на обличчя, а також ортопедичних апаратів для колінного і гомілковостопного суглобів.

Для викладачів спортивної медицини, аспірантів, студентів спортивних та медичних вузів, а також тренерів та спортивних лікарів.

#### Научные редакторы

профессор Александр РАДЗИЕВСКИЙ,  
Национальный университет физического воспитания и спорта  
Украины, Киев, Украина

профессор Виталий ЛЕВЕНЕЦ,  
Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев,  
Украина

Перевод с английского Георгий ГОНЧАРЕНКО

Книга издана благодаря

финансовой помощи фармацевтической компании



ISBN 966-7133-46-X

© International Olympic Committee, 1993  
© Издательство "Олимпийская литература", 2002



# Научные издания



796.01:616-001  
Г 52

ОВ

НЕКОТОРЫЕ  
ОСОБЕННОСТИ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ,  
ТРАВМ,  
ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЙ  
И ИХ  
ПРОФИЛАКТИКА  
В СПОРТЕ  
ВЫСШИХ  
ДОСТИЖЕНИЙ



УДК 796/799  
ББК 75.0  
Г52

*Рецензенты:*

*Левандо В.А.* — академик РАЕН, МАИ, д.м.н., проф., заслуженный врач России

*Марков Г.В.* — к.м.н., проф., заслуженный врач России

*Баранцев С.А.* — д.п.н., старший научный сотрудник

*Качкуркин В.Н.* — главный тренер сборной России по плаванию

**Гладков В.Н.**

Г52 Некоторые особенности заболеваний, травм, перенапряжений и их профилактика в спорте высших достижений [Текст]. — М. : Советский спорт, 2007. — 152 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0172-6

В книге проведен анализ заболеваемости, травматизма и случаев перенапряжений на учебно-тренировочных сборах, прослежена их связь с периодами максимальной нагрузки, периодами подготовки к ответственным стартам и другими факторами.

В работе разбираются причины возникновения травм, перенапряжений и заболеваний в связи со спортивной нагрузкой, а также особенности их профилактики.

Представленные материалы рекомендованы медицинским работникам сборных команд, инструкторам-методистам, тренерам-преподавателям школ спортивной направленности и спортсменам.

Работа также будет интересна медицинским работникам детских оздоровительных и военных лагерей.

УДК 796/799  
ББК 75.0

© Гладков В.Н., 2007  
© Оформление. ОАО «Издательство  
«Советский спорт»», 2007

ISBN 978-5-9718-0172-6



796.01:64(06)  
Д 64  
Ф.Л. Доленко



УДК 796  
ББК 75.0  
Д 64

Д 64 **Доленко Ф.Л.**  
Спорт и суставы. — М.: Физкультура и Спорт, 2005. —  
288 с., ил.

ISBN 5-278-00742-7

В монографии изложены результаты собственных исследований автора и данные литературы, касающиеся особенностей функции суставов и их компонентов в процессе занятий физическими упражнениями и спортивной деятельностью, а также методов рационального управления этой функцией. Кроме того, в ней предлагается оригинальная типология суставов — в зависимости от их строения и индивидуального объема предельных движений; анализируются типичные травмы суставов в отдельных видах спорта.

Монография адресована спортсменам всех уровней, тренерам, специалистам в области физиологии и морфологии спорта, спортивной медицины, а также может представлять интерес для самостоятельно занимающихся оздоровительной тренировкой.

ББК 75.0

ISBN 5-278-00742-7

© Доленко Ф.Л., 2005  
© Издательство «Физкультура и Спорт» —  
официальный издатель Олимпийского комитета  
России, 2005



# Справочные издания



616-001(03)

К 78

# СПРАВОЧНИК ПО ТРАВМАТОЛОГИИ

А.Ф.Краснов, В.М.Аршин, М.Д.Цейтлин

ББК 54.58

К 78

УДК

КРАСНОВ А. Ф., АРШИН В. М., ЦЕЙТЛИН М. Д. Справочник по травматологии.— М.: Медицина, 1984, 400 с., ил.

А. Ф. КРАСНОВ—проф., зав. кафедрой травматологии и ортопедии, ректор Куйбышевского мед. института; В. М. Аршин—проф., зав. кафедрой врачебного контроля и медицинской реабилитации; М. Д. Цейтлин—канд. мед. наук, зав. травматологическим отделением.

В справочнике представлены общие вопросы травматологии: организация травматологической помощи, экспертиза трудоспособности, обезболивание при травмах, особенности повреждений у детей и пожилых людей. Описаны реакции организма на травму, дано понятие травматической болезни. Приведены основные клинические и инструментальные методы диагностики при травмах. Особое внимание уделено современным методам лечения и медицинской реабилитации пострадавших с повреждениями органов опоры и движения. Рассмотрены ранения, ушибы мягких тканей, вывихи, переломы костей конечностей, повреждения связок, сухожилий, травмы черепа, позвоночника, головного и спинного мозга, повреждения груди, живота, а также таза и тазовых органов.

Для травматологов, хирургов, врачей скорой помощи и врачей других специальностей.

411300000—292  
К 130—84  
039(01)—84

616-001(03)

С 74

*С*  
*правочник*  
ПО  
ТРАВМАТОЛОГИИ  
И  
ОРТОПЕДИИ

ББК 54.58я2  
617.04(083)  
С74

УДК 617.3(083)+617—001(083)

*А. А. Корж, Е. П. Меженина,  
А. Г. Печерский, В. Г. Рынденко.*

Справочник по травматологии и ортопедии/ Под ред.  
А. А. Коржа и Е. П. Межениной.— Киев: Здоров'я,  
1980.— с. 216.

А. А. Корж — директор Харьковского НИИ протезирования, ортопедии и травматологии, чл.-кор. АМН СССР лауреат Государственной премии СССР, Е. П. Меженина — заместитель директора Киевского НИИ ортопедии, профессор.

В справочник включены сведения о всех основных повреждениях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата, приведены основные данные об общих реакциях при травмах — травматическом шоке, травматическом токсикозе и др. Каждое заболевание освещено с точки зрения этиологии и патогенеза, диагностики, клиники, профилактики и лечения.

Рассчитан на травматологов-ортопедов, хирургов, детских хирургов, педиатров, рентгенологов.

Табл. 1.

Рецензенты: акад. АМН СССР *М. В. Волков*,  
проф. *Ю. Ю. Колонтай*,  
докт. мед. наук *В. М. Лирцман*.

С 50104—180  
М 209 (04)—80 33.80.4113000000

© Издательство  
«Здоров'я», 1980

616-001/03/

Ф 68

А.В. Фишкин

СПРАВОЧНИК

# ТРАВМАТОЛОГИЯ



ЭКЗАМЕН



УДК 617/5(035)

ББК 54.58я2

Ф68

Публикуется с разрешения правообладателя —  
литературного агентства «Научная книга»

**Фишкин А.В.**

Ф68 Справочник по травматологии / А.В. Фишкин. — М.: Издательство «Экзамен», 2005. — 320 с. (Серия «Медицинский справочник»)

ISBN 5-472-00441-1

Современный справочник, содержащий самые необходимые сведения по оказанию медицинской помощи при различных видах травм. Изложены основные практические навыки, применяемые при неотложных состояниях различного происхождения. Дается подробное описание общих принципов лечения больных с повреждением опорно-двигательного аппарата и ухода за ними. Рассчитан на широкий круг читателей.

УДК 617/5(035)  
ББК 54.58я2

---

Подписано в печать с диапозитивов 22.09.2004.  
Формат 84х108/32. Гарнитура «Таймс». Бумага типографская.  
Уч.-изд. л 14,97 Усл. печ. л. 16,81. Тираж 5000 экз. Заказ № 2630

---

ISBN 5-472-00441-1

© Фишкин А.В., 2005

© Издательство «ЭКЗАМЕН», оформление, 2005