

Sportovní úrazy

Úraz je zevní událost působící na organismus náhle nebo poměrně krátkou dobu a poškozuje jej.

Dělení úrazů

Úrazy vzniklé při rekreační pohybové aktivitě spontánního charakteru

- Výlety, procházky;
- rekreační hry;
- cyklistika;
- lyžování;
- skateboard, kolečkové brusle.

Úrazy vzniklé při organizovaných formách tělesné výchovy a sportu

Při nezávodivých formách cvičení

- školní TV
- aktivity ve fitcentrech
- při systematickém tréninku

Při sportovních aktivitách vrcholové úrovně

- patří sem závodivé i nezávodivé sportovní aktivity vrcholové úrovně
- jednotlivé závodní sporty (atletika, plavání, cyklistika, lyžování,...)
- horolezectví

Při dalších sportovních aktivitách

- motorismus
- parašutismus
- sportovní střelba

Úrazy obecného charakteru

- jedná se o úrazy, které se vyskytují ve všech činnostech člověka

Úrazy typické pro jednotlivé sportovní aktivity

- promítají se zde rizika základních pohybových projevů a vazeb

Příčiny úrazů

Vina druhé osoby

- úraz způsobený střetem nebo pouhou přítomností druhé osoby

Klimatické podmínky

- teplota
- vlhkost

Další zevní faktory

- hluk
- osvětlení

Výstroj a výzbroj

- ochranné prostředky
- oblečení
- sportovní náčiní

Povrch cvičební plochy

- tvrdost

- poddajnost
- nerovnosti
- neklouzavost

Nedostatečná nebo nesprávná příprava

- chyby v rozcvičení nebo v tréninkovém procesu

Vlastní neopatrnost a nekázeň cvičence

- relativně častá příčina
- nedodržení
 - pravidel
 - metodiky
 - životosprávy
- přecenění vlastní výkonnosti

Únava

- zvláště patologická (přetížení a přetrénování)

Mechanismus vzniku úrazu

Nechtěný pád způsobený

- druhou osobou
- terénem
- nezvládnutím vlastního pohybu

Úder (zraněný je pasivní)

- druhou osobou
- pohybujícím se náradím

Náraz do překážky (zraněný je aktivní)

Srážka (oba aktivní)

Chtěný pád

Prevence úrazu


- vždy by měl korelovat stav organismu s předpokládanou zátěží, organismus by měl být adaptovaný = trénovaný
- kvalitní výstroj a výzbroj
- znalost a zabezpečení prostředí
- rozcvičení
- kompenzační cvičení (předchází zejména chronickému přetížení a mikrotraumatu)
- kontrola tepové frekvence, krevního tlaku a hmotnosti sportovce
- úplné doléčení zranění

Odkazy

Související články

- Mikrotrauma
- Úraz
- Přetrénování
- Přetížení

Externí odkazy

-  **AKUTNE.CZ** Úraz na sjezdovce — interaktivní algoritmus + test (<http://www.akutne.cz/index.php?pg=vyukove-materialy--rozhodovaci-algoritmy&tid=206>)

Použitá literatura

- MÁČEK, Miloš a Jiří RADVANSKÝ. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 300 s. ISBN 9788072626953.



Článek neobsahuje vše, co by měl.

Můžete se přidat k jeho autorům (https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Sportovn%C3%AD_%C3%BArazy&action=history) a jej.

O vhodných změnách se lze poradit v diskusi.