

4

Не травмуйся

Найпоширеніші види травм та їх лікування

Окістя - запалення кістки.
Біль в області поверхні великогомілкової кістки.

СИМПТОМИ:

- ! набряк
- ! Біль у ділянці великогомілкової кістки
- ! Почервоніння
- ! Біль при натисканні
- ! Біль при бігові чи ходьбі

ЛІКУВАННЯ:

- ✓ Звернення до лікаря
- ✓ Охолодження льодом
- ✓ Біг по м'якій доріжці
- ✓ Кардинально зменшити біговий обсяг
- ✓ Замінити біг на: плавання, їзду на велосипеді
- ✓ Компресійні гетри, бинт еластичний
- ✓ Ходити та бігати у м'якому взутті та кросівках
- ✓ Вітаміни для зняття запалення, зміцнення зв'язок

ПРИЧИНИ:

- ! Швидкий біг
- ! Зайва вага
- ! Біг по асфальту
- ! Велике бігове навантаження
- ! Недостатнє відновлення
- ! Неправильна техніка
- ! Стрибки на невідготовлених ногах
- ! Кросівки з низькою амортизацією



Ахілл - біль біля кістки п'яти і вище

ПРИЧИНИ

- ! Велике бігове навантаження
- ! Швидкий біг
- ! Зайва вага
- ! Біг по асфальту
- ! Біг вгору
- ! Неправильна техніка
- ! Недостатнє відновлення
- ! Багато стрибків
- ! Кросівки з низькою амортизацією

ЛІКУВАННЯ:

- ✓ Звернення до лікаря
- ✓ Тейпування
- ✓ Прокачування стоп
- ✓ Кардинально зменшити біговий обсяг
- ✓ Замінити біг на плавання
- ✓ Біг м'якою доріжкою (не асфальтом)
- ✓ Ходити та бігати у м'якому взутті та кросівках
- ✓ Вітаміни для зняття запалення, зміцнення зв'язок

ПРИЧИНИ

- ! Швидкий біг
- ! Зайва вага
- ! Біг по асфальту
- ! Багато стрибків
- ! Відсутність ЗФП, СФП
- ! Недостатнє відновлення
- ! Велике бігове навантаження
- ! Неправильна техніка бігу
- ! Кросівки з низькою амортизацією

ЛІКУВАННЯ:

- ✓ Звернення до лікаря
- ✓ Тейпування
- ✓ Фізичні вправи
- ✓ Масаж з фахівцем
- ✓ Кардинально зменшити біговий обсяг
- ✓ Зробити більший акцент на плаванні
- ✓ Біг м'якою доріжкою (не асфальтом)
- ✓ Ходити та бігати у м'якому взутті та кросівках
- ✓ Вітаміни для зняття запалення, зміцнення зв'язок

