

Основными травмами, которые возникают во время тренировок и соревнований по тайскому боксу являются:

- закрытые черепно-мозговые травмы;

- травмы носа;

- травмы кисти, голени и бедра.

Закрытые черепно-мозговые травмы

## Первая помощь при травмах

Автор: Administrator

11.10.2006 09:12 - Обновлено 22.12.2010 13:10

---

В результате ударов в голову боксер может получить закрытую черепно-мозговую травму, которая сопровождается чаще всего кратковременной потерей сознания. После боя, в котором боксер получил нокдаун или нокаут, его следует тщательно осмотреть, уложить на кушетку и положить под затылок лед и все время следить за дыханием пострадавшего. Обязательным также является осмотр медицинского специалиста. В случае задержки с медицинской помощью, вполне возможно ухудшение общего состояния боксера вплоть до трагического исхода.

В первые часы и дни после получения травмы боксеру необходимо предоставить полный покой, свежий воздух и ограничить прием жидкостей.

### Травмы носа

Травмы носа включают в себя кровотечения, переломы и т. д. Наиболее часто встречаются посттравматическое кровотечение, которое осложняет ведение поединка, вызывает отрицательные эмоции некоторой части публики.

Первая помощь при кровотечениях — кровоточащую половину носа нужно прижать на некоторое время влажным полотенцем и ни в коем случае не сморкаться. Очень эффективны кровоостанавливающие пасты — Унна, Васильевой, оксицел-лодека, которые смазывают слизистую носа и делают ее более эластичной. Можно также использовать тампон, смоченный 3%-ным раствором перекиси водорода, однако он сушит слизистую. Также можно наложить лед на область носа.

## Первая помощь при травмах

Автор: Administrator

11.10.2006 09:12 - Обновлено 22.12.2010 13:10

---

После поединка нужно наложить холод на область носа на 10—20 минут, использовать тампон с любым гемостатическим раствором и также можно рекомендовать внутривенное введение гемостатических средств. Для профилактики можно использовать смазывание слизистой одной из вышеназванных паст.

В наиболее тяжелых случаях можно сделать за 6 часов до боя инъекцию викасола 3,0 мл внутримышечно или за 1 час 10%-ного раствора глюконата кальция, что повысит свертываемость крови.

Боксерам, предрасположенным к носовым кровотечениям следует применять закапывание растительных масел (оливковое, персиковое, сливовое) по 4—8 капель 3 раза в день.

Помимо кровотечения очень часто случаются переломы костей носа. Их можно распознать по изменению формы носа, отечности, припухлости. В этом случае боксера необходимо сразу же доставить в травмпункт.

Травмы кисти, голени и бедра

## Первая помощь при травмах

Автор: Administrator

11.10.2006 09:12 - Обновлено 22.12.2010 13:10

---

Чаще всего это ушибы. Первая помощь при подобных травмах состоит в следующем:

- сразу после получения травмы и в первые 3 дня необходимо обеспечить покой травмированной части тела;
- наложить холод на травмированную поверхность;
- наложить мягкую повязку, которая не должна быть слишком тугой, чтобы прервать кровяное течение в травмированную часть тела;
- обеспечить высокое положение травмированной части тела для оттока излишней жидкости.

В последующие 5—6 дней применяется контрастное лечение, которое состоит в следующем:

- охлаждение травмированной части тела льдом в течение 1 минуты;
- теплая ванна (40—45° С) в течение 3 минут.

Чередовать прием холода и тепла 5—7 раз для холода и 4—6 раз для тепла. Всегда нужно заканчивать холодным лечением.

## Первая помощь при травмах

Автор: Administrator

11.10.2006 09:12 - Обновлено 22.12.2010 13:10

---

После получения травмы необходимо обратиться к врачу, так как можно не заметить более тяжелой травмы (закрытого перелома, разрыва мышц и т. д.), которые может определить только специалист.