

# Συνήθεις τραυματισμοί σε τριαθλητές και βασικά στοιχεία για την αποκατάστασή τους

---

**Χοντολίδης Πάνος**  
Φυσικοθεραπευτής MSc PT



## Τι είναι τραυματισμός ???

---

Είναι τα μυοσκελετικά συμπτώματα που είτε:

- εμποδίζουν τον αθλητή να προπονηθεί.
- δεν επιτρέπουν να ολοκληρώσει έναν αγώνα.
- τον υποχρεώνουν να αναζητήσει ιατρική φροντίδα.



---

## Οι τραυματισμοί στο τρίαθλο

- Οξείες τραυματικές καταστάσεις
- Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης



---

# Οξείες τραυματικές καταστάσεις

## Οξείες τραυματικές καταστάσεις

---

- Μυϊκές κράμπες
- Θλάσεις
- Μώλωπες
- Διαστρέμματα
- Κατάγματα

Αλλά και καταστάσεις όπως

- Ηλίαση
- Τσιμπήματα
- Γαστρεντερικά προβλήματα κα.

## Οξείες τραυματικές καταστάσεις (βιβλιογραφία)

---

- Είναι λιγότερο συχνές  
(0.97 τραυματισμοί / 1000 ώρες προπόνησης) ή  
(1.02 τραυματισμοί / 1000 ώρες αγώνα)
- Οφείλονται στην πλειοψηφία τους σε πτώσεις (τρέξιμο, ποδήλατο).
- Υπερβολικές εξωτερικές θερμοκρασίες.
- Καταστάσεις υπερβολικής αφυδάτωσης.
- Αφορούν κυρίως το Γόνατο, την Ποδοκνημική και τον Ώμο.

## Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή

---

Σε οξείες τραυματικές καταστάσεις

- Πρώτες βοήθειες.
- Πρωτόκολλο Κ.Α.Π.Α.  
(Κρυοθεραπεία, Ανάρροπη θέση, Περίδεση, Ανάπαυση)

Αποφυγή για τις πρώτες 48 με 72 ώρες.

- Ζέστη.
- Αλκοόλ.
- Τρέξιμο ή Άσκηση.
- Μάλαξη (στην τραυματισμένη περιοχή).



---

# **Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης**



## Υπέρχρηση ή υπερπροπόνηση είναι:

---

Επαναλαμβανόμενες πιέσεις σε συγκεκριμένες μυϊκές ομάδες, τένοντες, συνδέσμους και οστά, που δημιουργούν **επαναλαμβανόμενα** μικροτραύματα.



Η **αδυναμία** του σώματος να διορθώσει τη ζημιά από τα **επαναλαμβανόμενα** μικροτραύματα οδηγεί στην **αποδόμηση** διαφόρων ιστών με αποτέλεσμα την **Φλεγμονή, τον Πόνο και την Αδυναμία (ΦΠΑ)**.



Συνεχίζοντας την προπόνηση και αγνοώντας τα συμπτώματα καταλήγουμε σε **τραυματικές καταστάσεις** και σε **σύνδρομα υπέρχρησης**.

Το «**ΦΠΑ**» μπορεί να υποχρεώσει τον αθλητή σε:  
**Απουσία** εβδομάδων ή και μηνών από τις προπονήσεις.

# Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

---

Μπορεί να επηρεάσουν τις παρακάτω δομές:

- Τένοντες (π.χ. τενοντοπάθειες)
- Μυοτενόντιες δομές (π.χ. tennis elbow)
- Μαλακούς ιστούς (π.χ. σύνδρομο διαμερίσματος)

## Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

---

- Περίοστεο (π.χ. περιοστίτιδα κνήμης)
- Θύλακα (π.χ. θυλακίτιδες)
- Νευρικό ιστό (π.χ. νευρική μηχανοευαισθησία)
- Οστό (κατάγματα κόπωσης)

## Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης (βιβλιογραφία)

---

- Οι τραυματισμοί υπέρχρησης έχουν «ύπουλη» αιτιολογία και για τους τριαθλητές αφορούν το 75% με 80% των τραυματισμών τους.
- Οι τραυματισμοί υπέρχρησης συνήθως συμβαίνουν κατά τη διάρκεια της προπόνησης αλλά ένα 15% με 20% λαμβάνουν χώρα στον αγώνα ή είναι η αιτία διακοπής του αγώνα.
- Το 25% του συνόλου των τραυματισμών υπέρχρησης σε έναν τριαθλητή αφορά το γόνατο με επίσης συνηθισμένους τους τραυματισμούς στο πόδι, την οσφύ και τον ώμο.

## Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

---

- Από τα 3 αγωνίσματα, στο τρέξιμο αποδίδονται οι πιο συχνοί τραυματισμοί υπέρχρησης.
- Οι κολυμβητές και οι ποδηλάτες είναι πιο επιρρεπείς στους τραυματισμούς στο τρέξιμο λόγω της έλλειψης εμπειρίας και της διαφορετικής μυϊκής ελαστικότητας.
- Η αλλαγή στον αγώνα από το ποδήλατο στο τρέξιμο είναι περίοδος υψηλού ρίσκου για τραυματισμό στο γόνατο ή στην οσφύ.

## Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

---

- Το σύνδρομο τριβής λαγονοκνημιαίας ταινίας είναι συνηθισμένο σε αθλητές μεγαλύτερης ηλικίας.
- Τραυματισμοί του αχίλλειου και κατάγματα κόπωσης είναι πιο συνηθισμένα σε αθλητές υψηλότερων επιδόσεων.
- Παλαιοί τραυματισμοί, απότομες αλλαγές στην ένταση ή στον όγκο της προπόνησης καθώς και ανεπαρκείς ανάπτυξη των τεχνικών του αγωνίσματος είναι παράγοντες τραυματισμών.

# Τραυματισμοί υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης


---

Ένα άθλημα ή τρίαθλο???

- Οι τριαθλητές προπονούνται κατά μέσο όρο 10 με 14 ώρες την εβδομάδα. Προπόνηση σαφώς πιο πολύωρη από τους αθλητές ενός αθλήματος.
- Η επιφάνεια αγωνίσματος είναι διαφορετική κάθε φορά και οι συνθήκες λιγότερο ελεγχόμενες.
- Η τεχνική του τριαθλητή δεν μπορεί να είναι εξίσου καλή και στα 3 αγωνίσματα.
- Ο εξοπλισμός πολλές φορές είναι «φτωχότερος» (λόγω κόστους) από αυτόν του «μονοαθλητή».

## Παραδείγματα τραυματισμού υπέρχρησης.

---

- Ο δρομέας που αποφασίζει να κάνει τρίαθλο αλλά δεν έχει το κατάλληλο ποδήλατο  αναπτύσσει τενοντοπάθεια της επιγονατίδας.
- Ο δρομέας ή ο ποδηλάτης που αποφασίζει να κολυμπήσει έχοντας φτωχό στυλ ή ασυνέργια της ωμικής ζώνης κάνει μηχανική πρόσκρουση του βραχίονα



προκαλεί μικροτραύματα στον ώμο που οδηγούν στο «σύνδρομο πρόσκρουσης».





---

**Πως θα καταλάβω τον τραυματισμό???**

# Πως θα καταλάβω τον τραυματισμό???

---

Υπάρχουν 6 σημάδια να αναγνωρίσω τον τραυματισμό που «έρχεται».

- Πόνος στην άρθρωση.
- Ευαισθησία με πόνο στους μύες.
- Οίδημα στις αρθρώσεις.
- Μειωμένο εύρος κίνησης στις αρθρώσεις.
- Μούδιασμα ή μειωμένη αισθητικότητα.
- Αδυναμία μέρους της μίας πλευράς συγκρινόμενη με την άλλη.

## **Πως θα καταλάβω τον τραυματισμό???**

---

**Τα 4 στάδια του τραυματισμού υπέρχρησης.**

- 1. Ενόχληση που εξαφανίζεται στο ζέσταμα.**
- 2. Ενόχληση που εξαφανίζεται στο ζέσταμα αλλά ξαναεμφανίζεται στο τέλος της δραστηριότητας.**
- 3. Ενόχληση που χειροτερεύει στη δραστηριότητα.**
- 4. Πόνος και ενόχληση συνέχεια.**



---

# **Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή**

## Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή

---

Σε τραυματισμούς υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

- Πρωτόκολλο Κ.Α.Π.Α.
- Διαχείριση του πόνου των μαλακών ιστών
  - Φυσικά μέσα.
  - Μάλαξη.
  - Διατάσεις.
  - Κινησιοθεραπεία.
  - Κινητοποίηση νευρικού ιστού.

## Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή

---

Σε τραυματισμούς υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

- Μυϊκός έλεγχος.
  - Πρόγραμμα ενδυνάμωσης και διόρθωσης εντοπισμένων μυϊκών ανισορροπιών.
  - Αύξηση της δύναμης και της αντοχής των μυών.

## Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή

---

Σε τραυματισμούς υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

- Μυϊκός έλεγχος.
  - Ημερήσιο πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης κορμού.
    - Φυσιολογική στατική και δυναμική στάση σώματος.
    - Ισορροπία των τμημάτων του κορμού (δεξιό-αριστερό, άνω-κάτω).
  - Αύξηση της ιδιοδεκτικότητας

## Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή

---

Σε τραυματισμούς υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

- Βιομηχανικές διορθώσεις.
  - Εντοπισμός και διόρθωση εργονομικών λαθών.
  - Επαγγελματική αξιολόγηση και διόρθωση του
    - κολυμβητικού στυλ,
    - της θέσης και του κύκλου ποδηλασίας,
    - τρόπου τρεξίματος.
  - Ορθοτικά βοηθήματα για ανισοσκελίες.
  - Κατάλληλους πάτους για ποδικές δυσμορφίες.



## Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή

---

Σε τραυματισμούς υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

- Προπονητικό πρόγραμμα.
  - Προσωποποιημένο
  - Ισορροπημένο
  - Αναλυτικό
  - Μειωμένου ρίσκου

## Στοιχεία θεραπείας και αποκατάστασης του τριαθλητή

---

Σε τραυματισμούς υπέρχρησης ή υπερπροπόνησης

- Αναζήτησε βοήθεια **όταν** πρέπει και **εκεί** που πρέπει...

**ΠΡΟΣΟΧΗ...!!!**

Το ότι θέλω να βοηθήσω δε σημαίνει και ότι μπορώ...

**“Prehabilitation”** is better than Rehabilitation

***ΤΟ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙΝ***

(Ιπποκράτης ο Κώος, 460-370

π.Χ.)

- 
- **Ευχαριστώ και καλή δύναμη...!!!**

