

Sporta traumas_II



Ir noticis negadījums - ko darīt?

- Nesatraukieties
- Veikt un norīkot tūlītējus pasākumus
- Informējiet

Sports Injuries_1.part.pdf saturs

Ādas traumas

- noberzējumi
- Pūslīši
- Plaisas, sasitumi un griezumi
- Apdegumi
- Aukstuma traumas

Muskuļu traumas

- Muskuļu sastiepums
- Muskuļu sastiepums
- Muskuļu plīsums
- Muskuļu stīvums
- Muskuļu kontūzija/sasitums
- Muskuļu sāpīgums
- Muskuļu krampji

Kaulu traumas

- Sasitumi un periostīts
- Kaulu lūzumi
- Muguras traumas, lāpsta satvēriens

Locītavu traumas

- Sastiepums
- Izmežģījumi

Cīpslu traumas

- Cīpslu iekaisums
- Tenisa plecs
- Tenisa elkoņa sindroms
- Ahilodīnija
- Cīpslas plīsums

Sporta traumu rādītājs_2. daļa.pdf

Īpašas traumas

- Saules dūriens
- Siltuma dūriens
- Apziņas zudums
- Smadzeņu satricinājums
- Acu traumas
- Asinsizplūdums no deguna
- Deguna lūzums
- Ringera auss
- Zils nags
- Sēklinieku kontūzija
- Zobu trauma
- Akūta kalnu slimība
- Hipoglikēmija

ESSM Magglingen „Youth+Sport“ brošūra

[Sporta traumas_1. daļa](#)

[Sporta traumas_2. daļa](#)

Avota atsauce:

Saturs un attēli: ESSM Magglingen, „Youth+ Sport”, LHB brošūra
„www.ehsm.ch”

Autors: Dr. R. Biedert