

ББК 75.0: 54.58
П27

Перевод с английского Е. А. Окишевой и А. Г. Азова

Технический редактор Ю. Г. Байдолина
Художники Е. Р. Гор и О. Л. Лозовская
Корректор Н. Н. Юдина

Издательский дом «Практика»
119048, Москва, а/я 421. Тел./факс: (495) 921-22-04, 697-97-62

Подписано в печать 15.03.2011. Формат 60 х 90/8
Тираж 3000 экз. Заказ № 5505.

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200. Можайск, ул. Мира, 93

Тел. (495) 745-8428, (49638) 20-685

Д. Перрин. **Повязки и ортезы в спортивной медицине**. Пер. с англ. Науч. редактор В. В. Уйба. — М.: «Практика», 2011. — 192 с., 394 цв. илл. + 1 электрон, опт. диск (DVD-ROM).

П27

В книге видного американского специалиста Дэвида Перрина подробно описана техника наложения бинтовых и лейкопластырных повязок, а также ортезов для реабилитации после спортивных травм. Обсуждаются упражнения для растяжки и укрепления мышц травмированных конечностей. Книга богато иллюстрирована цветными фотографиями и искусно выполненными анатомическими рисунками, поясняющими как нормальное строение перевязываемых частей тела, так и патологические изменения, производимые травмой. Благодаря простоте изложения и высокой наглядности она станет прекрасным помощником любому, кто начинает осваивать или совершенствует мастерство наложения повязок и ортезов при спортивных травмах.

Для спортивных врачей, спортивных массажистов, травматологов, тренеров, специалистов по лечебной физкультуре, студентов медицинских вузов.

©2005 by David H. Perrin

© Перевод на русский язык и оформление, Издательский дом «Практика», 2011

ISBN (англ.) 978-0-7360-4811-8
ISBN (русс.) 978-5-89816-103-3 (отд. кн.)
ISBN (русс.) 978-5-89816-105-7

Содержание

Предисловие	ix
Благодарности	x
Глава 1	
Общие сведения о повязках и ортезах	1
Анатомия как основа наложения повязок и ортезов	1
Роль повязок и ортезов	4
Индивидуальные особенности травмированного спортсмена	8
Подготовка к наложению повязки	9
Наложение и снятие лейкопластырных повязок	10
Глава 2	
Стопа, голеностопный сустав и голень	15
Повреждения связок голеностопного сустава	20
Повреждения и тендинит ахиллова сухожилия	31
Растяжение мышц и связок стопы и подошвенный фасциит	32
Мортоновская метатарзальная невралгия	36
Повреждение связок большого пальца стопы	38
Ушибы пятки	40
Передний большеберцовый синдром	40
Ортопедические стельки	43
Глава 3	
Коленный сустав	45
Повреждение коллатеральных и крестообразных связок	50
Ортезы для коленного сустава	54
Переразгибание коленного сустава	55
Бедренно-надколенниковый синдром	57
Глава 4	
Бедро, тазобедренный сустав и таз	61
Растяжение мышц, сгибающих или приводящих бедро	63
Растяжение мышц бедра	68
Ушибы бедра и таза	70

Глава 5

Плечо, плечевой пояс и плечевой сустав 75

Вывих акромиального конца ключицы	80
Подвывихи и вывихи плеча	87
Ушибы плеча	90

Глава 6

Локтевой сустав и предплечье 91

Повреждение связок локтевого сустава	98
Переразгибание в локтевой суставе	97
Эпикондилит	100

Глава 7

Лучезапястный сустав и кисть 103

Повреждение связок лучезапястного сустава	110
Повреждение связок большого пальца	113
Повреждение связок пальцев	116
разрывы и отрывы сухожилий	119

Словарь терминов	121
Рекомендуемая литература	123
Об авторе	125