



СЕРГЕЙ УВАРОВ

ТЕННИСНЫЙ ЛОКОТЬ

СПОРТИВНЫЙ АСПЕКТ
ПРОБЛЕМЫ, ПРОФИЛАКТИКА,
ЛЕЧЕНИЕ

Сергей Уваров
Теннисный локоть.
Спортивный аспект проблемы,
профилактика, лечение

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22616418

ISBN 9785448364594

Аннотация

Небольшая работа, посвященная одному из самых распространенных заболеваний среди теннисистов – «теннисный локоть». В ней в простой и доходчивой форме разъясняются сущность и симптоматика данного заболевания, причины его возникновения, даются советы по его профилактике, лечению и постлечебной реабилитации. Не претендуя на профессиональный медицинский «статус», она рассчитана прежде всего на тренеров, спортсменов-любителей, всех тех, кто стремится вести активный образ жизни без травм и болезней.

Содержание

Введение	5
1. Характеристика заболевания, предпосылки его возникновения, симптомы и диагностика	7
Сущность и причины заболевания	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Теннисный локоть
Спортивный
аспект проблемы,
профилактика, лечение
Сергей Уваров**

*Светлой памяти моей сестры – врача-
невропатолога Вахрушиевой Елены Валентиновны*

© Сергей Уваров, 2017

ISBN 978-5-4483-6459-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Теннис – один из самых красивых и гармоничных видов спорта. Помимо всех остальных качеств, одним из преимуществ данной игры является её относительно низкая травматичность по сравнению с другими игровыми видами спорта. Так, по данным опубликованного в 2007 г. пресс-релиза Национальной Университетской Спортивной Ассоциации (НКАА) показатель травматичности (т.е. среднее количество травм на 1000 спортсменов) в теннисе имеет значение 25, тогда как в волейболе – 31, бейсболе – 58, баскетболе – 76, футболе – 93, хоккее – 159, регби – 188¹.

Тем не менее, проблема травматизма в теннисе актуальна.

Одной из наиболее распространенных травм в теннисе (без учета растяжений, вывихов и ушибов) является так называемый теннисный локоть.² Данный недуг не щадит ни любителей, ни профессиональных игроков. И если некоторым игрокам (аким как, например, Мартина Хингис) теннисный локоть доставлял небольшие неприятности, то другим, как, например, Тодду Мартину или «королю убойной подачи»

¹ Статистика спортивного травматизма. [Электронный ресурс] // Спортивная медицина. URL: http://www.sportmedicine.ru/sport_statistics.php

² The 5most common tennis injuries. [Электронный ресурс] // Tennis word. URL: <http://www.tennisworldusa.org/The-5-most-common-tennis-injuries-articolo21156.html>

Роско Таннеру, не дал полностью реализовать потрясающие теннисные данные.

Теннисный локоть, по своей сути, является заболеванием и, следовательно, его можно вовремя предупредить. Большое значение для его профилактики имеет равномерное распределение физических нагрузок, грамотный подбор инвентаря и правильная техника игры. Данная работа представляет собой небольшой реферат, апробированный на кафедре тенниса Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК) и призванный помочь тренеру и начинающему спортсмену избежать или правильно вылечить от данного недуга.

1. Характеристика заболевания, предпосылки его возникновения, симптомы и диагностика

Сущность и причины заболевания

Теннисный локоть – хроническое заболевание, развивающееся вследствие чрезмерных нагрузок на сухожилия и мышцы руки и предплечья и вызывающее болезненные ощущения в области локтя.

Данное заболевание в травматологии называют также *латеральным эпикондилитом*, эпикондилитом наружного надмыщелка плечевой кости, или локтем теннисиста.

Латеральный (наружный) надмыщелок – это выступ на наружной поверхности плечевой кости чуть выше локтевого сустава. К латеральному надмыщелку прикрепляется несколько мышц, которые, в основном, разгибают кисть (рис.1). В месте прикрепления этих мышц к надмыщелку есть небольшие сухожилия, состоящие из особого белка – коллагена, характеризующегося невысокой эластичностью³.

³ Серeda, А. П. Латеральный эпикондилит (локоть теннисиста или теннисный локоть) [Электронный ресурс] // Спортивная медицина. URL: <http://www.sportmedicine.ru/lateral-epicondylitis.php>.

Суть данной болезни – дегенеративные изменения сухожилий локтя в месте прикрепления их к кости, сопровождающиеся реактивным воспалением соседних тканей. Таким негативным изменениям способствует хроническое напряжение тканей, возникающим вследствие частых сгибаний-разгибаний локтя.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.