

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ДОРСАЛГІЙ У СПОРТСМЕНІВ

Оксана ТИРАВСЬКА

*Львівський державний університет фізичної культури,
м. Львів, 79007, Україна*

Вступ. Болі у спині спостерігаються в 40–80% населення. У віці від 20 до 64 років болі в спині турбують 24% чоловіків і 32% жінок. У зв'язку з інтенсифікацією тренувальних і змагальних навантажень, дедалі частіше спостерігається виникнення дорсалгій і у спортсменів. Очевидним є те, що у спортсменів частіше виникають травми спини і є вищим ризик розвитку хронічного больового синдрому. За статистикою, на травму спини припадає понад 10% спортивних травм.

Мета – виявити основні причини виникнення болю у спині у спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури.

Результати досліджень. У спортсменів болі у спині мають поліетіологічний характер. Найчастіше буває міофасціальний, спондилогенний, вісцерогенний, психогенний біль у спині, у зв'язку з чим дорсалгії поділяють на дві великі групи: вертеброгенні і невертеброгенні.

Біль вертеброгенного характеру може мати різне походження, пов'язане з певними структурами хребта. Часто причиною дорсалгій у спортсменів є розтягнення м'язів і зв'язок спини. Травмуватися можуть також сухожилля, кровonosні судини, нерви і шкіра в ділянці спини.

Серед найпоширеніших причин, що викликають біль у спортсменів, виокремлюють зміни дегенеративного характеру. Остеохондроз, спондилоліз та спондилолістез зазвичай трапляються у спортсменів з надмірними навантаженнями або частим перерозтягненням хребта. Біль у спині при спондилолістезі зумовлений як механічними причинами, що пов'язані з нестабільністю хребта, так і з компресією нервових корінців у деформованих міжхребцевих отворах.

Через високі фізичні навантаження у спортсменів підвищений ризик виникнення кил міжхребцевих дисків. Спричинити підви-

щення внутрішньо дискового тиску можуть підняття ваги, стрибки, сильні нахили та повороти тулуба. Спортсмени можуть також відчувати біль у спині, що викликаний деформаціями хребта, наприклад сколіозом або юнацьким кіфозом Шойєрмана – Мау.

Висновки. Біль у спині може спостерігатись у спортсменів-початківців і у професіоналів. Він може бути зумовлений гострою травмою і тривалою регулярною мікротравматизацією м'яких тканин хребта, спондилостезом, кілами міжхребцевих дисків, переломами хребців або хронічними захворюваннями, що пов'язані з особливостями росту в підлітковому віці.

Ключові слова: хребет, дорсалгії, спортсмени.

CAUSES OF DORSALGIA IN ATHLETES

Oksana TYRAVSKA

Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 79007, Ukraine

Introduction. Back pain occurs in 40–80 % of the population. 24 % of men and 32 % of women have back pain at the age of 20 to 64 years old. Due to intensive training and competitive pressures occurrence of dorsalgia in athletes has been increasingly observed lately. It is evident that athletes often have a back injury and a higher risk of developing chronic pain. According to statistics, the back injury constitutes more than 10 % of sports injuries.

The goal is to identify the main causes of back pain in athletes.

Methods of the research: theoretical analysis and summing up the scientific data and methodological literature.

Results. Athletes have back pain of polyetiological nature. Most common are myofascial, spondylogenic, visterogenic, psychogenic back pain, therefore dorsalgia is divided into two groups: vertebral and nonvertebral.

Vertebral pain may have different origins, connected with certain structures of the spine. In many cases dorsalgia in athletes results from stretching the muscles and ligaments of the back. Tendons, blood vessels, nerves, and skin in the area of the back may also be traumatized.

The most common causes of pain in athletes comprise degenerative changes. Osteochondrosis, spondylolisthesis and spondyloliz result from excessive loads or frequent hyperextension of the spine. Back pain with

spondylolisthesis caused by both mechanical factors related to instability of the spine and compression of the nerve roots in the deformed intervertebral foramen.

Due to overload athletes are at increased risk of herniated intervertebral discs. Weight lifting, jumping, strong tilts and twists the body are often attributed to increased intervertebral pressure. Athletes may also experience back pain caused by spinal deformities, such as scoliosis or Scheuermann's kyphosis.

Conclusions. Back pain can be observed in athletes beginners and professionals. It can be caused by a severe trauma and prolonged regular mikrotraumatization of soft tissues of the spine, spondylolisthesis, hernias of intervertebral discs, vertebral fractures or chronic diseases associated with features of growth in adolescence.

Keywords: spine, dorsalgia, athletes.