

## NAJČEŠĆE POVREDE U KARATEU

### 3.1. POVREDE MAKSILOFCIJALNE REGIJE

- 3.1.1. Povrede lica i vilica
- 3.1.2. Povrede mekih tkiva
- 3.1.3. Povrede zuba
- 3.1.4. Prelomi kostiju lica
- 3.1.5. Prelomi vilica
- 3.1.6. Prelomi srednje trećine lica
- 3.1.7. Luksacija mandibule

### 3.2. POVREDE GORNJIH EKSTREMITETA

- 3.2.1. Povrede ramena
- 3.2.2. Povrede lakta
- 3.2.3. Povrede šake
- 3.2.4. Prelom radijusa

### 3.3. POVREDE TRUPA

- 3.3.1. Vrat
- 3.3.2. Ledja
- 3.3.3. Rebra

### 3.4. Donji ekstremiteti

- 3.4.1. Povrede ligamenta kolena
- 3.4.2. Povrede meniskusa kolena
- 3.4.3. Povrede stopala i skočnog zgloba

### 3.5. POVREDE MIŠIĆA

- 3.5.1. Klasifikacija povrede mišića
- 3.5.2. Mišićni kater - (grč mišića nakon povećanja mlečne kiseline)
- 3.5.3. Distensio (istegnuće)
- 3.5.4. Ruptura parcialis (delimični rascep mišića)
- 3.5.5. Kompletna ruptura (potpuni rascep - prekid mišića)

## LITERATURA

### SPORTSKE POVREDE

Iz godine u godinu, iz dana u dan, pred sportiste se postavljaju sve veći zahtevi te je izloženost povredama sve veća. Granice ljudskih mogućnosti se svakodnevno pomeraju. Dokaz za to je činjenica da seniorske svetske rekorde od pre 30 godina, danas nadmašuju juniori. Zbog toga sportske povrede zauzimaju visoko mesto u redosledu učestalosti povreda u savremenom svetu. Da bi se ta učestalost smanjila, od velikog je značaja kako preventiva tako i postupak neposredno posle povređivanja. Preventiva proizilazi iz razumevanja suštine i mogućnosti različitih tokova u procesima izlečenja povreda. Ove povrede su, po svojoj prirodi, najčešće lake povrede, ali mogu napraviti velike probleme u odnosu na takmičarsku sposobnost, zbog varljivog uverenja da je moguće brže izlečenje nego što to dozvoljavaju prirodni procesi. Lečenje sportskih povreda je specifično, a ciljevi su tačno definisani: povređeni sportista mora biti potpuno izlečen, a oporavak mora biti celovit, jer se, inače, rizikuje ponovno povređivanje, koje je najčešće teže od predhodnog.

Sportske povrede učestvuju u ukupnom broju povreda sa 10 - 15%, a najzastupljenije su u dobu pune takmičarske zrelosti, a to je između 20. i 30. godine života. Najčešće se povređuje koleno koje, uz skočni zglob, u osi lokomotornog sistema trpi najveće opterećenje. Po učestalosti povreda po sportovima ubedljivo prednjače skijaški sportovi zbog same podloge na kojoj se obavljaju i zbog velikog rizika po početnike.

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)