

IGIENA PERSONALA SI A ECHIPAMENTULUI SPORTIV

Dr. Mariana Georgesc

Igiena sportiva, parte integranta a igienei generale, cauta sa creeze cele mai bune conditii de participare a sportivilor la antrenamente si competitii.

Igiena individuala

Referitor la igiena individuala, sportivului ii revine sarcina de a-si insusi o serie de deprinderi igienice, care aplicate corect, in mod sistematic, ofera organismului posibilitatea de a-si mentine si intari starea de sanatate, precum si cresterea randamentului sportiv.

Nerespectarea regimului igienic de viata, precum si unele neglijente sub aspectul igienei individuale, pot duce la instalarea oboselii cronice si supraantrenamentului, scaderea capacitatii de efort, aparitia unor afectiuni, instalarea unui grad ridicat de uzura, cu reducerea longevitatii sportive.

Principalele reguli de igiena individuala se refera la : igiena pielii si anexelor (par, unghii); igiena cavitatii bucale; igiena nasului; igiena ochilor; igiena urechilor

a) Igiena pielii si anexelor

Masurile de ingrijire a pielii si anexelor sunt simple, accesibile si pot fi aplicate sistematic. Prin dispozitia sa anatomica la periferia organismului pielea se gaseste in contact permanent cu diferite impuritati atat din mediul extern (praf, fum, substante toxice, microbi), cat si intern (transpiratie, sebum, celule epidermice). Acestea se pot acumula pe suprafata ei, se descompun si pot crea un mediu prielnic inmultirii microbilor patogeni si ciupercilor.

Pentru pastrarea functiei normale a pielii, impuritatile trebuie indepartate in mod sistematic de pe suprafata ei. Pentru aceasta se recomanda :

- spalarea fetei cu apa la temperatura camerei sau alternativ cu apa calda si rece, terminand spalatul cu apa rece. Se recomanda ca pielea fetei sa se spele cu sapun de 1-2 ori/saptamana, deoarece o spalare mai frecventa cu sapun subtiaza stratul cornos si micsoreaza reactia acida a pielii;
- raderea barbii – operatie ce trebuie facuta cu aproximativ 10-12 ore inainte de antrenament sau concurs, pentru ca porii sa se inchida si sa se previna astfel iritatiile provocate de transpiratie;

- spalarea mainilor cu apa si sapun, ori de cate ori este necesar si obligatoriu inaintea fiecarei mese. Sunt sporturi in care igiena mainilor necesita atentie deosebita, pentru ca microtraumatismele repetate determina modificari la nivelul pielii palmelor. Dam ca exemplu gimnastica unde lucrul la aparate poate provoca bataturi la nivelul palmelor, in ciuda utilizarii palmierelor si prafului de magneziu si talc. Din cauza lucrului intens bataturile se crapa sau se rup, provocand dureri mari sau se pot suprainfecta, scotand sportivii din antrenamente si competitii. Acelasi lucru se poate intampla si in alte sporturi ca : tenis de camp, tenis de masa, schi, hochei pe gheata sau iarba, haltere, unde priza stransa si repetata cu racheta, paleta, betele de schi, crosa, haltera poate provoca aparitia bataturilor, cu consecintele mai sus mentionate;
- spalarea zilnica a picioarelor, obligatoriu seara inainte de culcare sau dupa orice activitate fizica. Neglijarea ingrijirii picioarelor poate avea drept consecinta aparitia de rani, eczeme, micoze, infectii stafilococice, ce pot scoate sportivul din antrenamente si competitii.

Pentru prevenirea aparitiei dermatomicozelor plantare localizate mai ales interdigital se recomanda:

- folosirea strict individuala a obiectelor de igiena personala si incaltamintei;
- folosirea ciorapilor din bumbac si schimbarea lor zilnica;
- evitarea contactului prelungit cu plasticul sau alte materiale neabsorbante;
- curatarea si dezinfectarea periodica a incaltamintei.
- baia generala – dus cu apa calda si sapun dupa terminarea efortului sportiv. Pentru sportivi se recomanda baia de aburi o data pe saptamana, ca mijloc de tonifiere si dezintoxicare a organismului.

Trebuie mentionat faptul ca integritatea si starea de curatenie a pielii sunt factori ce conditioneaza participarea la antrenamente si competitii in sporturile de contact (box, lupte) si la natatie.

In unele sporturi (ciclism, canotaj, motociclism, calarie) tegumentele din zona perineala, intens traumatizate pot fi sediul unor infectii rebele la tratament, putand duce la indisponibilitati de lunga durata. Iata de ce o toaleta riguroasa a acestei regiuni, precum si folosirea unor pomezi dezinfectante si cicatrizante pot preveni aceste neajunsuri.

Unghiile – trebuie taiate scurt, pentru ca sub ele se poate aduna murdaria, mediu prielnic pentru dezvoltarea microbilor si pentru a preveni eventualele raniri mai ales la sporturile de contact (judo, lupte).

Parul – se spala cu apa si sapun (sampon) de 1-2 ori/saptamana, nu zilnic, pentru ca astfel se produce indepartarea sebumului, uscarea pielii capului, mancarimea si aparitia matretii. Igiena parului are o importanta deosebita la natatie, unde purtarea castii este obligatorie. Perierea zilnica a parului este necesara pentru indepartarea prafului si matretii.

b) Igiena cavitatii bucale – presupune ingrijirea danturii prin spalarea obligatorie cu pasta de dinti dimineata si seara, precum si clatirea gurii dupa fiecare masa. Controlul stomatologic periodic (2-3 ori/an) este absolut necesar pentru depistarea eventualelor carii si tratarea lor. Neglijarea acestora si aparitia focarelor de infectie dentara poate avea drept consecinta chiar ratarea unui concurs. La box sau alte sporturi se folosesc proteze dentare care trebuie pastrate in conditii igienice (in solutii dezinfectante, dupa ce au fost curatate si spalate in prealabil).

c) Igiena nasului

Nasul trebuie curatat cu batista ori de cate ori este necesar. Sportivul trebuie obisnuit sa respire pe nas, iar in cazul aparitiei unor obstacole (vegetatii adenoide, hipertrofie de cornete, deviatii de sept) acestea trebuie rezolvate chirurgical.

d) Igiena ochilor

Ochii sunt foarte solicitati in activitatea sportiva. Mucoasa oculara este frecvent iritata de praful de pe terenul de sport, sali sau apa din bazin, cu aparitia de conjunctivite si blefarite. Pentru prevenirea afectiunilor oculare se recomanda stergerea ochilor cu batista (nu cu mana murdara sau tricoul) precum si folosirea sistemelor de protectie, ochelari (natatie, schi), masti (scrima, hochei etc.). Salile de sport trebuie iluminate corect, pentru a oferi conditii bune de desfasurare a activitatii. In cazul concursurilor de lunga durata, in sali iluminate insuficient, trebuie introduse pauze mai lungi si mai frecvente.

e) Igiena urechilor

Urechile au rol important in activitatea sportiva si de aceea trebuie ingrijite cu atentie, prin spalare cu apa si sapun; dopurile de cerum din conductul auditiv extern trebuie indepartate intr-un serviciu ORL (nu cu corpuri ascutite, ce pot irita conductul si timpanul). La inotatori si poloisti, din cauza apei din bazin apar frecvent otite. Pentru prevenirea otitei externe se recomanda folosirea

castilor din cauciuc. De asemenea trebuie tratate corect afectiunile naso-faringiene, care se pot complica cu otite medii.

Igiena echipamentului

Echipamentul sportiv indeplineste cateva functii importante in buna desfasurare a activitatii sportive dintre care mentionam :

a) Influenta asupra functiei de termoreglare

In timpul activitatii sportive se produce in organism o mare cantitate de caldura (uneori temperatura interna se poate ridica la 38-39⁰C). Pentru evitarea socului termic, surplusul de caldura trebuie cedat mediului ambiant prin termoliza. Echipamentul trebuie sa creeze intre corpul sportivului si mediul exterior o zona cu microclimat artificial care, indiferent de conditiile meteorologice din exterior sa realizeze zone de confort termic si higroscopic.

b) Functia de protectie a sportivului impotriva unor agenti fizici sau mecanici.

Daca protectia impotriva expunerii prelungite la razele solare sau contactul direct cu intemperiile (zapada, ger, ploi, vant) sunt mai putin vizibile, protectia impotriva agentilor mecanici a fost in mai mare masura in atentia forurilor de specialitate. Astfel au devenit obligatorii castile pentru pilotii de curse (auto si moto), boberi, sanieri, schiori, masca pentru portarii de hochei si scrimeri, casca boxerilor. Pentru alte ramuri de sport, au aparut elemente noi de protectie : genunchiere, gleznier, jambiere, cotiere, ochelari (pentru schiori, inotatori), proteze dentare, manusi, etc. Intretinerea acestui echipament sportiv solicita o atentie permanenta din partea sportivului, constient ca acesta il ajuta nu numai in mentinerea starii de sanatate, cat si in obtinerea unor bune performante.

c) Functia ajutatoare

Echipamentul il ajuta efectiv pe sportiv in realizarea unor performante cat mai bune fiind adaptat la particularitatile sportului practicat : ghete cu crampoane folosite in fotbal si rugby, ghete pentru baschet si alte jocuri, care amortizeaza impactul cu suprafata de joc, ghete cu talpi adezive pentru tragatorii cu pusca, clapari cu diverse forme de prindere pentru schiori, pantofi cu cuie asezate variat, functie de proba din atletism, etc.

Daca echipamentul este necorespunzator, randamentul sportiv este mic si in plus exista si pericolul producerii de accidente.

d) Functia estetica

Echipamentul sportiv trebuie sa asigure o prezentare frumoasa a sportivului si a echipei, acest lucru depinzand de modul in care este croit si confectionat precum si de culoare. Culorile cele mai vizibile sunt cele deschise.

Intretinerea sa periodica se realizeaza prin spalare, aerisire, periere, etc.

Un echipament frumos da o stare psihica pozitiva sportivului, precum si o mai mare incredere in sine si anturaj.