

다시 경기장으로: 선수를 경기에 다시 내보내기 위한 지도자 안내

생명이 위태롭지는 않은 부상은 운동에서 흔히 일어납니다. 도움을 청하는 것은 현명하고 안전한 선택이며, 제대로 살피고 치료하지 않아 더 심각해지는 것을 막아 줍니다. 아래 안내는 곧바로 의료 도움을 받아야 할 때와 선수를 다시 경기에 내보내도 될 때를 가늠하는 대략의 기준입니다.

의료 도움이 필요한 때

- 다친 자리가 곧바로 붓거나 염증이 생길 때
- 관절이 불안정하게 느껴질 때
- 꿰매야 할 만큼 밖으로 피가 날 때
- 뇌진탕이 의심될 때(방향을 못 잡음, 두통, 시야 문제, 정신 혼란, 메스꺼움)
- 평소 하던 동작을 할 때 머뭇거리거나 절뚝이거나, 뛰고 달리고 던질 때 아프거나, 관절이 움직이는 범위가 줄었을 때
- 관절을 다칠 때 "뚝" 하는 소리가 났을 때
- 다친 뒤 힘이 빠졌거나 그 자리에 몸무게를 실지 못할 때

같은 경기에 다시 내보내도 되는 때

머뭇거리거나 절뚝이거나 다른 동작으로 감추게 할 만큼 아프지 않고, 평소처럼 경기 동작을 해낼 수 있을 때입니다.

지도자께: 다친 선수를 곁에 두세요

- 회복하는 동안 선수가 지도자 곁에서 함께하도록 해 소속감을 잃지 않게 하세요.
- 근력과 체력을 꾸준히 기르고, 보호 장비를 모두 갖추고, 경기 규칙을 지키는 등 선수가 부상을 막기 위해 할 수 있는 일을 열어 놓고 이야기하세요.

기억하세요! 부상은 저마다 다릅니다.
비슷한 부상이라도 낫는 속도는 선수마다 다릅니다.

선수마다 부상마다 다르지만, 치료가 필요했던 선수는 다음과 같을 때 경기장으로 돌아갈 수 있습니다.

- 관절이 움직이는 범위에 제한이 없을 때
- 힘이 온전히 돌아오고 움직임이 정상일 때
- 치료한 의사나 집도의가 괜찮다고 했을 때