

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТИВНОЙ ТРАВМЫ



Доктор медицинских наук, профессор Пирогова Л. А.
кафедра медицинской реабилитации,
УО «Гродненский государственный медицинский университет»

ТРАВМАТИЗМ

Травматизм представляет собой совокупность травм, возникших в определенной группе населения за определенный отрезок времени. Наибольший уровень травматизма отмечается у мужчин в возрасте 20-49 лет, а у женщин – 30-59 лет, причем во всех возрастных группах этот показатель значительно выше у мужчин.

Бытовые травмы — 56,1%

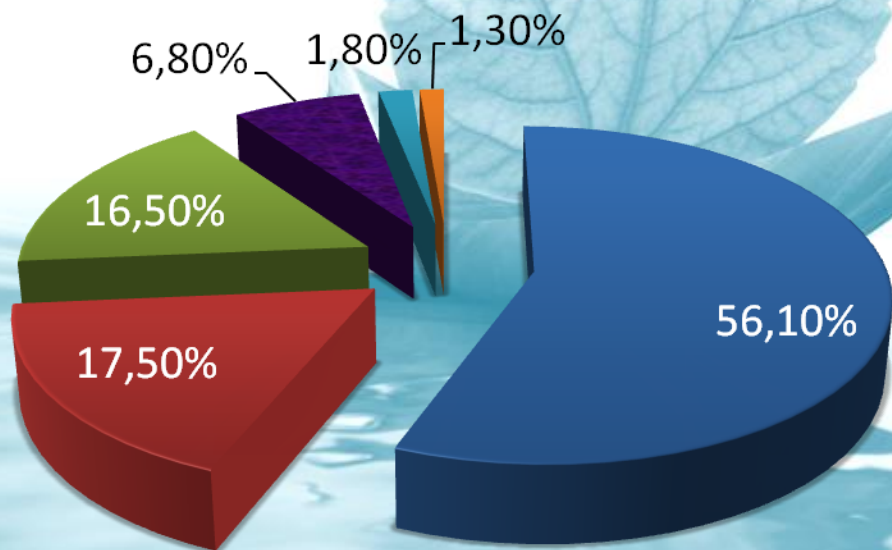
Детские травмы — 16,5%

Уличные травмы — 17,5%

Спортивная травма — 6,8%

Дорожно-транспортные — 1,8%

Производственные травмы — 1,3%





- **Травмы опорно-двигательного аппарата (ОДА) у спортсменов влекут за собой внезапное и резкое прекращение тренировочных занятий, вызывают нарушение установившегося динамического стереотипа. Это влечет за собой болезненную реакцию всего организма.**
- **Внезапное прекращение тренировок способствует угасанию и разрушению выработанных многолетней систематической тренировкой условно-рефлекторных связей – динамического стереотипа.**

- **Снижается функциональная способность всех систем организма, происходит физическая и психическая растренировка.**
- **Отрицательные эмоции, связанные с травмой, невозможностью тренироваться и выступить в соревнованиях, боязнь надолго утратить спортивную форму и работоспособность угнетающе действуют на психику, еще в большей степени усугубляя процессы детренированности.**



МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

– стратегическое направление современной медицины, направленное на максимальное уменьшение или полную ликвидацию последствий травмы или заболевания.

**ПО МНЕНИЮ ВОЗ РЕАБИЛИТАЦИЯ ОДНО ИЗ
САМЫХ ПРИОРИТЕТНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ В РАЗВИТИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА.**

А.ЙОЦЕВИЧУС



ЭТАПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ ОДА

- 1-й этап - медицинской реабилитации, который осуществляется чаще всего в условиях стационара и поликлиники;
- 2-й этап - спортивной реабилитации проводится преимущественно в спортивных диспансерах
- 3-й этап - начальной спортивной тренировки - в естественных условиях спортивной деятельности.

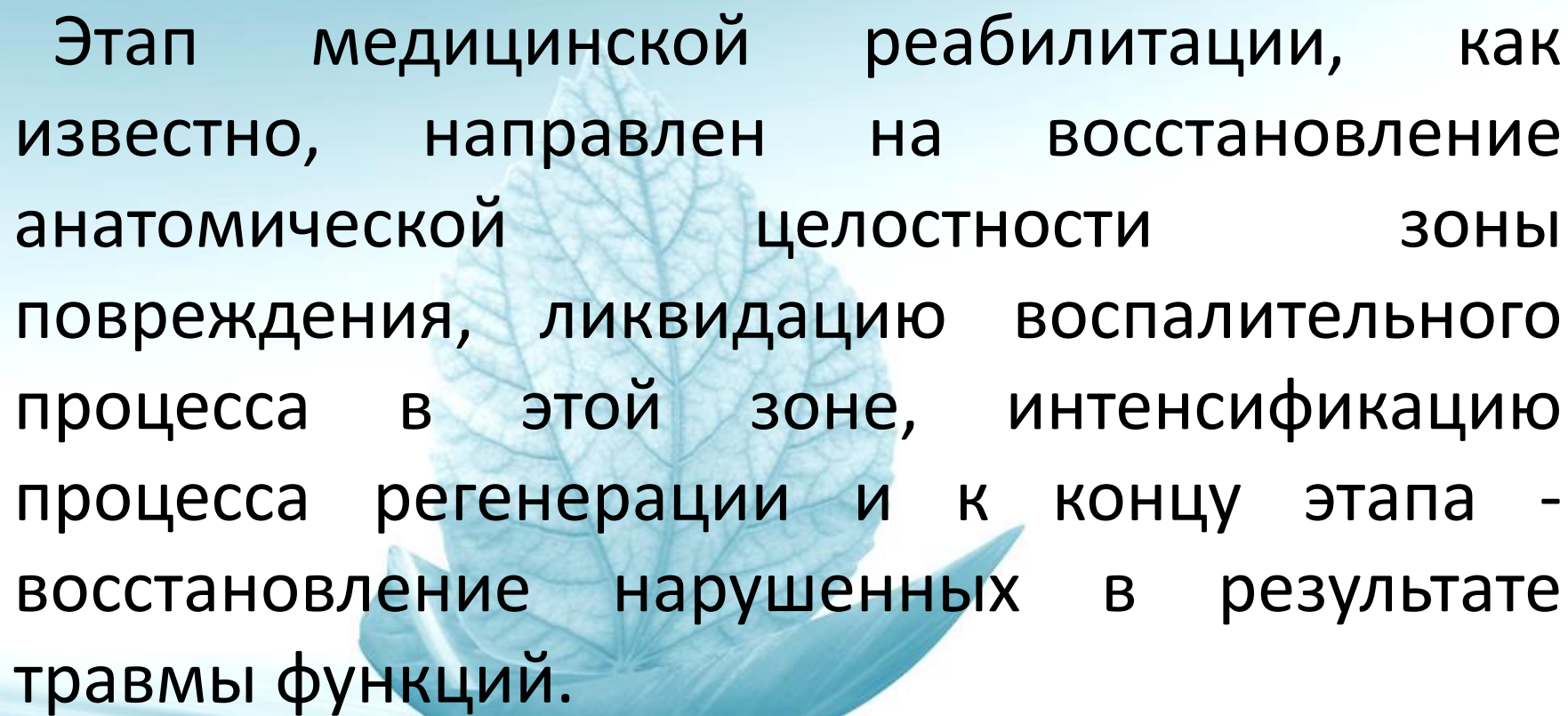


ПЕРИОДЫ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

- первый – иммобилизационный,
- второй – период восстановления функции,
- третий – ликвидации остаточных явлений.

Первый и второй периоды проводятся на первом этапе, а третий период осуществляется на этапе спортивной реабилитации.





Этап медицинской реабилитации, как известно, направлен на восстановление анатомической целостности зоны повреждения, ликвидацию воспалительного процесса в этой зоне, интенсификацию процесса регенерации и к концу этапа - восстановление нарушенных в результате травмы функций.

ПСИХОТЕРАПИЯ



Задачи психотерапии:

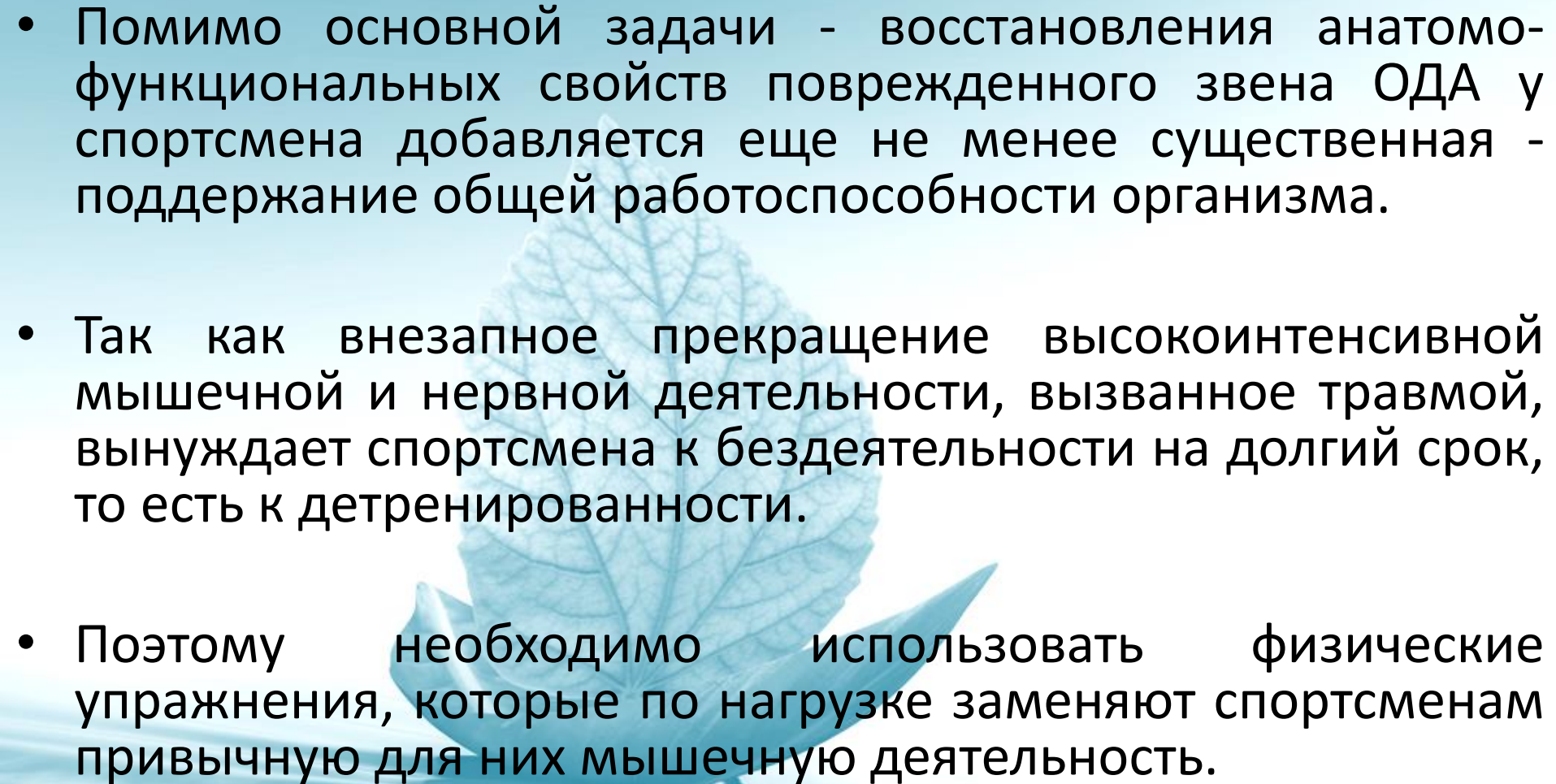
- снятие патологической доминанты,
- создание положительной мотивации на реабилитационный процесс,
- борьба с депрессией.

МАССАЖ, ФИЗИОТЕРАПИЯ, ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА







- 
- Помимо основной задачи - восстановления анатомо-функциональных свойств поврежденного звена ОДА у спортсмена добавляется еще не менее существенная - поддержание общей работоспособности организма.
 - Так как внезапное прекращение высокоинтенсивной мышечной и нервной деятельности, вызванное травмой, вынуждает спортсмена к бездеятельности на долгий срок, то есть к детренированности.
 - Поэтому необходимо использовать физические упражнения, которые по нагрузке заменяют спортсменам привычную для них мышечную деятельность.

ЗАНЯТИЕ НА ТРЕНАЖЁРАХ И МЕХАНОТЕРАПИЯ



СПОРТИВНАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ

Специальными средствами этого этапа являются физические упражнения различной направленности, по своей специфике, объему и интенсивности выходящие далеко за пределы лечебной физкультуры



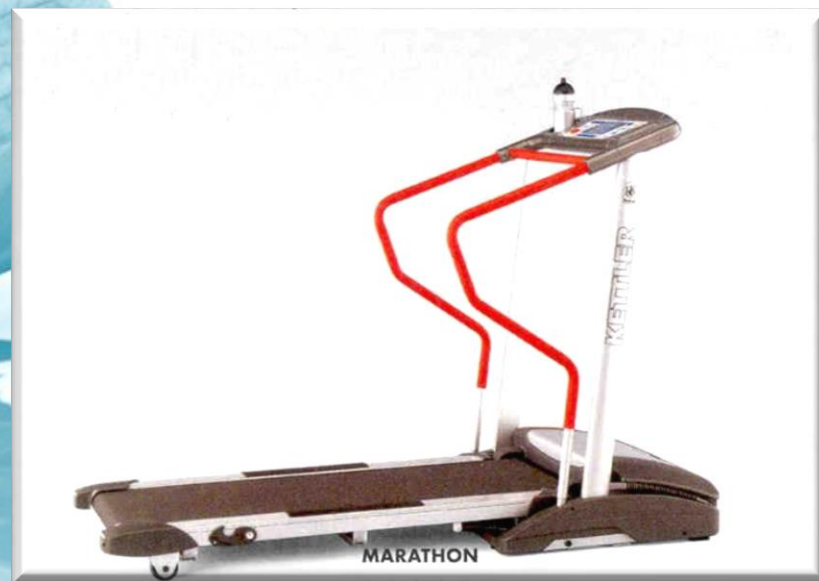
ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА



- Упражнения силового характера и на гибкость, особенно в пораженной зоне
- Циклические упражнения (ходьба, бег, плавание, гребля, бег на лыжах) как средство повышения общего уровня работоспособности

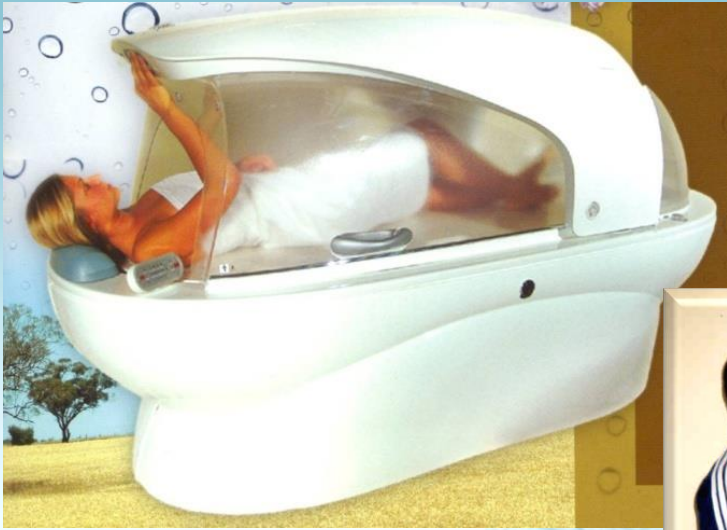


- Педагогические приемы: метод подводящих упражнений, расчлененный метод (дробные нагрузки), а затем целостный метод
- Гидрокинезотерапия - упражнения в воде (в бассейне) - это беговые, прыжковые упражнения, барьерный бег в водной среде
- Тренажеры и спортивные снаряды, тредбаны различных систем



ТРЕТИЙ ЭТАП - НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

- Его основная задача – полное восстановление спортивной работоспособности, обретение спортивной формы, возвращение к полной тренировочной и соревновательной деятельности. К сожалению, в литературных источниках нет никаких практических разработок и рекомендаций для этого, заключительного, этапа реабилитации.





ЗАДАЧИ СПОРТИВНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

- Восстановление утраченной функции;
- поддержание состояния тренированности, что чрезвычайно трудно;
- развитие временных компенсаций;
- сохранение, насколько это возможно, умений и навыков, присущих избранной специализации;
- тренировка всех систем организма, обеспечивающих хорошую функциональную приспособляемость к нагрузкам.

ПРИНЦИПЫ РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ

- Правильное определение реабилитационного потенциала травмированного спортсмена.
- Раннее начало реабилитационных мероприятий.
- Индивидуальный подход к использованию средств и методов.
- Специфичность процесса реабилитации для спортсменов различных видов спорта.
- Величина воздействия должна быть адекватна состоянию реабилитируемого спортсмена.
- Адекватная система контроля эффективности над процессом реабилитации

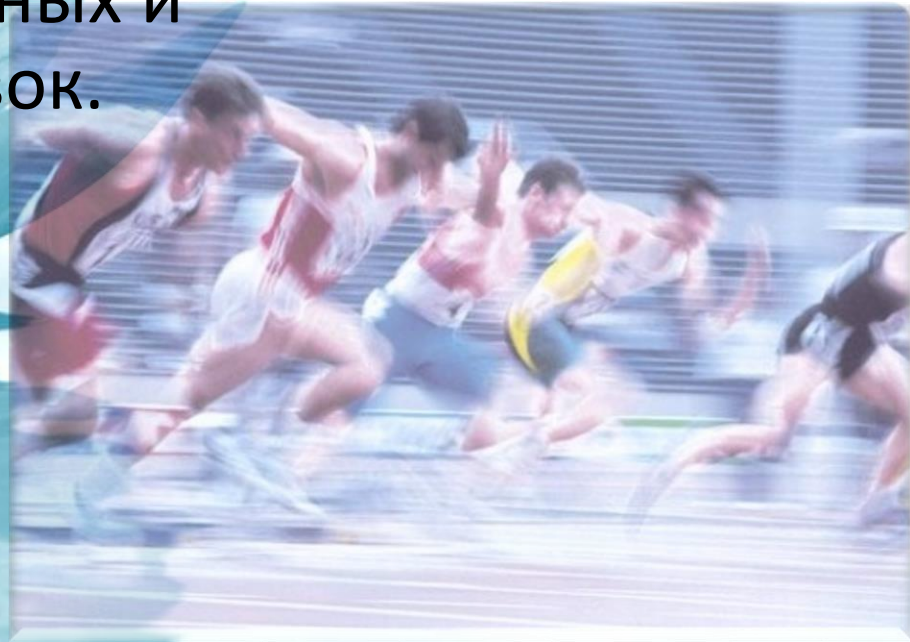
ФАЗЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА РЕАБИЛИТАЦИИ

1. Фаза восстановления анатомо-морфологических изменений - анатомо-морфологическая фаза.
2. Фаза восстановления физиологических систем организма, прежде всего - поврежденного звена ОДА.



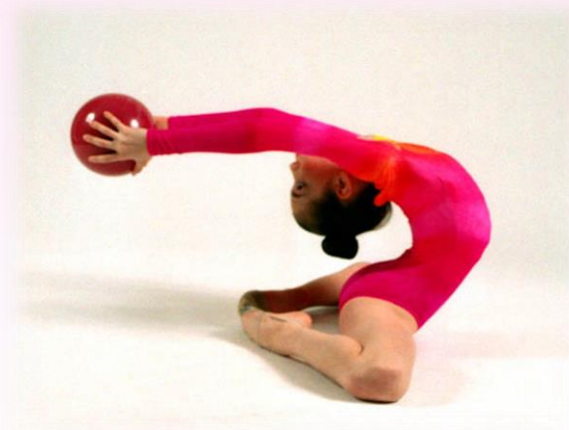
ФАЗЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА РЕАБИЛИТАЦИИ

3. Фаза восстановления работоспособности.
 - а) общей работоспособности
 - б) специальной работоспособности
 - с) двигательных умений и навыков
4. Фаза - полная готовность спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок.



Заключение

Таким образом в реабилитации спортивной травмы необходима этапная, стройная, комплексная система мероприятий, включающая современные подходы и методы, обеспечивающая стопроцентное восстановление спортивной формы.



**Благодарю
за
внимание**

