

Основні принципи фізичної терапії у спортсменів після травм опорно-рухового апарату

Пустовойт Б.А.

Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна

DOI: [https://doi.org/10.15391/prrht.2021-6\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2021-6(1).04)

Анотація. Мета дослідження: розглянути особливості базових принципів фізичної терапії у спортсменів після травм опорно-рухового апарату. Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення сучасних науково-методичних літературних даних щодо особливостей застосування фізичної терапії при спортивних травмах. Результати: розглянуті основні етапи фізичної терапії у спортсменів після травм опорно-рухового апарату.

Висновки: був проведений аналіз сучасної фізичної терапії спортсменів після травм опорно-рухового апарату, що дозволяє фізичним терапевтам сформуувати підхід та розробку програм фізичної терапії для відновлення спортсменів.

Ключові слова: спортивна травма, фізична терапія, принципи реабілітації

Basic principles of physical therapy in athletes after musculoskeletal injuries

Borys Pustovoit

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ukraine

Summary. The purpose of the study: to consider the features of the basic principles of physical therapy in athletes after injuries of the musculoskeletal system. Material and methods of research: theoretical analysis and generalization of modern scientific and methodical literature data on the peculiarities of the use of physical therapy for sports injuries. Results: the main stages of physical therapy in athletes after injuries of the musculoskeletal system are considered.

Conclusions: an analysis of modern physical therapy of athletes after injuries of the musculoskeletal system, which allows physical therapists to form an approach and development of physical therapy programs for the recovery of athletes.

Key words: sports injury, physical therapy, principles of rehabilitation.

Вступ. Будь-який вид спорту до певного періоду (перехід від аматорського до професійного спорту) - корисний для здоров'я, але деякі види вже в дитинстві і підлітковому віці є травматичними, а інші - вимагають великої фізичної активності, що з часом часто негативно позначається на здоров'ї. У екстремальних видах спорту кількість травм збільшується в рази [1;2;6].

Існує рейтинг найбільш корисних для здоров'я видів спорту, серед яких - біг, ходьба, плавання, ігрові види (волейбол, теніс, бадмінтон). Однак навіть в цих «не травматичних» видах спортсмену загрожує травма. Тому в кар'єрі будь-якого спортсмена є не тільки злети, але і падіння (рис. 1. а,б).



а



б

Рис. 1. Механізм спортивної травми:
а – у велоспорті, б – у важкій атлетиці.

Якщо середньостатистична людина після переломів, вивихів і розтягнення просто відновлює рухові функції, то реабілітація спортсменів після травм – це необхідність і можливість повернутися як можна швидше до спортивних занять.

Жоден з відомих методів лікування не вирішує проблему одужання повністю, але в комплексному застосуванні методів і принципів фізичної терапії криється ефективність побудови індивідуальних програм реабілітації спортсменів.

Відновлення спортсменів після травм включає в себе комплекс заходів, що допомагають їм в короткі терміни відновити фізичне і емоційне здоров'я, а також спортивну форму. На відміну від загальної кількості травмованих реабілітаційним програмам для спортсменів притаманні особливі, складні методики, що впливають на весь організм, усуваючи наслідки ураження організму і відновлюючи обмінні процеси, тим самим маючи, крім лікувального, ще й профілактичний ефект. При цьому також слід враховувати важливі обставини, що виникають при відновленні після спортивної травми - моральний, соціальний і фінансовий аспект впровадження фізичної терапії [3;5].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалась згідно пріоритетного тематичного напрямку «Теоретико-методологічні засади фізичної терапії та ерготерапії при органічних та функціональних порушеннях органів та систем організму людини в практиці охорони здоров'я», Державний реєстраційний номер 0121U110141.

Мета дослідження: розглянути базові особливості фізичної терапії при травмах опорно-рухового апарату у спортсменів.

Матеріал і методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення сучасних науково-методичних літературних даних щодо базових особливостей фізичної терапії у спортсменів з травмами опорно-рухового апарату.

Результати дослідження та їх обговорення.

На кожному етапі відновлення спортсменів у посттравматичному періоді завдання фізичної терапії можуть змінюватися. Отож, якщо метою раннього періоду відновлення було зменшення больового синдрому, то на подальших періодах - це усунення запалення, нормалізація об'єму рухів, підвищення м'язового тону, відновлення рівноваги, координації, точності, витривалості, що повертають спортсмена до рівня його стабільної функціональності.

Завданням фізичної терапії є формування програми, що дозволить запобігти появі травм в майбутньому. Відновлення спортсменів після травм - завдання досвідченого фахівця-фізичного терапевта. У спортивній практиці, особливо в роботі з спортсменами міжнародного класу, сучасні принципи фізичної терапії повинні реалізовуватися у вигляді безперервної послідовності кроків і дій: невідкладна допомога - рання активація - індивідуальні тренування.

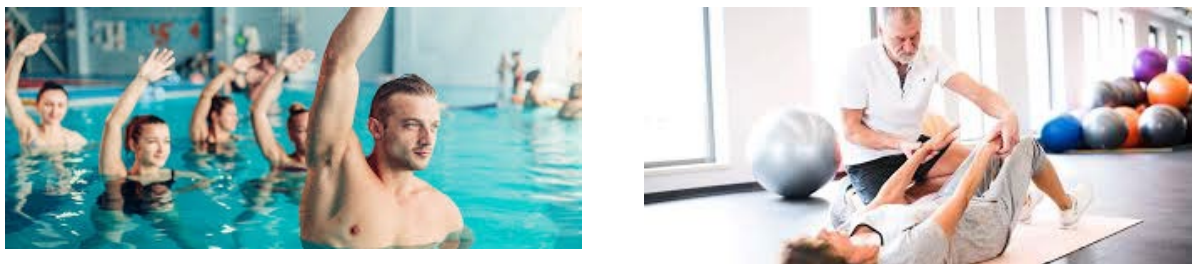
В процесі реабілітації спортсменів після травм виділяють три етапи:

- ❖ медична та фізична реабілітація;
- ❖ фізична та спортивна реабілітація;
- ❖ спортивні тренування.

На кожному етапі відновлення визначаються завдання, що визначають програму фізичної терапії в майбутньому. Вони коригуються в процесі динамічного спостереження. Програма фізичної терапії заснована на ретельному огляді, що включає обстеження, пальпацію, визначення тону м'язів, температури шкіри, об'єму рухів, чутливості, з'ясування механізму травми і особливостей спорту, яким займається травмований. Після цього розробляється індивідуальний план фізичної терапії. Особливість розробленої програми полягає в тому, що її застосування повинно швидко повернути спортсмена до його попередньої діяльності.

Аналіз сучасної фахової літератури визначає тенденцію, згідно якій основна увага у відновленні спортсменів після травм приділяється стаціонарному етапу медичної реабілітації і лише інколи вказується поліклінічний етап відновлення.

Алгоритм процесу відновлення повинен враховувати набір необхідних заходів, терміни їх застосування, а також склад осіб, які його будуть реалізовувати. Це пацієнт, лікар, фізичний терапевт, тренер, що об'єднані у межах реабілітаційної групи (рис. 2. а,б).



а б
*Рис.2. Методи фізичної терапії у спортсменів:
а – аквааеробіка, б - кінезотерапія*

Алгоритм медичної та фізичної терапії повинен формуватися з п'яти принципів [4;7], що дозволяють почати тренування і змагання в найкоротші терміни:

1. *Невідкладність або терміновість* (невідкладна перша медична допомога, лікувально-діагностичні заходи, кваліфіковане вирішення експертних питань, а також терміновість госпіталізації при необхідності).

2. *Етапність*. Кожен спортсмен повинен пройти три етапи реабілітації: медичний і фізичний, фізичний і спортивний, спортивний і тренувальний.

3. *Комплексність і системність*. Включає в себе застосування патогенетично - обґрунтованих біомедичних і педагогічних засобів відновлення - консервативного і оперативного лікування, харчування (спеціальних дієт), фізичної терапії і психотерапії.

4. *Індивідуалізація*. Підбір відновних методів і створення програм має відбуватися спеціально для кожного спортсмена з урахуванням характеру травми і термінів її виникнення, віку, статі, кваліфікації тощо.

5. *Дозованість*. На всіх етапах медичної, фізичної, спортивної реабілітації та спортивної підготовки треба дотримуватись дозованої оптимізації рухових режимів.

Поєднання методів і принципів – це ефективність побудови індивідуальних програм фізичної терапії. В арсеналі фізичної терапії є багато методів для досягнення кінцевого результату. На сьогодні фізична терапія проходить етап методології розвитку, що дозволяє використовувати у відновленні після травм спортсменів найновітніші сучасні розробки та принципи їх використання.

Висновки: був проведений аналіз сучасної фізичної терапії спортсменів після травм опорно-рухового апарату, що дозволяє фізичним терапевтам сформувати підхід та розробку програм фізичної терапії, алгоритм дій для відновлення спортсменів.

Список використаної літератури

1. Башкиров, В.Ф. (1977) Профилактика травм у спортсменов : пособие. Москва. Физкультура и спорт. 178 с.
2. Валеев Н.М. (2002) Проблема реабилитации спортивной работоспособности футболистов после травматических повреждений // *Теория и практика футбола. №1(13). С. 23.*
3. Гершбург М.И., Захарова Л.С., Попов С.Н., Шатанави М.М. (2003) Физическая поэтапная реабилитация спортсменов после менискэктомии // *Вестник спортивной медицины России. № 1(14). С.21-24.*
4. Кручинский Н.Г. (2016) Современные принципы реабилитации спортсменов // *Лечеб . физкультура и спорт. медицина . № 7 . С . 26–32 .*
5. Медико-биологическое обеспечение спорта за рубежом (2012) /под. ред.Г.А. Макарова, Б.А. Поляева. Москва. Советский спорт. 310 с.
6. Спортивная травма: диагностика и лечение :руководство. (2011) /под. ред. В.В. Уйба. Москва. «Практика». 366 с.
7. Цыкунов М.Б. (2017) Принципы составления программ реабилитации при травмах у спортсменов // *Современные проблемы спортивной травматологии и ортопедии. №4. С.75-77.*
8. Komarov R.A., Pustovoit B.A. (2020). Physical therapy for bone fracturesankle joint at the outpatient stage. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. 5(1), 58-65.* [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(1\).08](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(1).08)
9. Protasenko V.O., Pustovoit B.A. (2020). Physical therapy for fractures of the bones of the hand at the polyclinic stage. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. 5(1), 26-33.* [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(1\).04](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(1).04)
10. Pustovoit B.A., Komarov R.A. (2019). Physical therapy for ankle bone fractures. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. 4(1), 4-13.* [https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4\(1\).01](https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4(1).01)
11. Semika O.O., Reminyak I.V., Bezyazichna O.V. (2020). Algorithm of rehabilitation intervention after plasty of the anterior cruciate ligament. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. 5(2), 61-64.* [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(2\).08](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(2).08)
12. Sheiko A.P., Pustovoit B.A. (2020). Physical therapy for metatarsal fractures in the recovery period. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. 5(2), 65-71.* [https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5\(2\).09](https://doi.org/10.15391/prrht.2020-5(2).09)
13. Taratukhina L.M. (2019). Complex physical therapy for postural disorders. *Fizicna Reabilitacia ta Rekreativno-Ozdorovci Tehnologii. 4(1), 53-61.* [https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4\(1\).07](https://doi.org/10.15391/prrht.2019-4(1).07)

Відомості про авторів

Пустовойт Борис Анатольевич:
доктор медичних наук, професор,
Харківська державна академія
фізичної культури
м. Харків, Україна
orcid.org/0000-0001-7534-4404
E-mail: pustovoit203@gmail.com

Pustovoit Borys – Doctor of Medical Science,
Professor, Kharkiv State Academy of Physical Culture
Kharkiv, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7534-4404
E-mail: pustovoit203@gmail.com