

Бадминтон помогает не только укрепить физическое состояние, но и улучшить эмоциональное состояние играющего.

Литература.

1. Дегтярев, А. В. Применение бадминтона как оздоровительной технологии на учебных занятиях со студенческой молодёжью/ А.В. Дегтярев // Молодой ученый. — 2015. — №1. — С. 448– 451.
2. Мавроматис, В. Д. Применение бадминтона в оздоровительной физической культуре: учеб. пособие. /В.Д. Мавроматис. СПб.: СПбГАСУ. 2012. – С. 60.
3. Антонова, В.В., Влияние занятий бадминтоном на развитие профессионально важных двигательных способностей /В.В. Антонова, С.А Григорьева// Сборник IV Международной научно-практической конференции «Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ», Россия, г. Новосибирск, 04 октября 2012 г.– 340 с.
4. Турманидзе, В.Г. Бадминтон на этапе начальной подготовки в вузах: учеб пособие/ В.Г. Турманидзе // Омск: Изд-во Ом. гос. ун-та, 2008. 72 с.

УДК 619:614.48

РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ

Лукьянцев А.Д., научный руководитель **Колошкина В.А.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины»,
г. Витебск, Республика Беларусь

В настоящее время многие люди придерживаются мнения, что занятия спортом полезны для здоровья. Однако некоторые из его видов очень травмоопасны, а некоторые требуют больших физических нагрузок, и это со временем может негативно сказаться на состоянии здоровья. Считается, что бег, ходьба, плавание, волейбол, баскетбол, теннис, футбол самые полезные и менее травмоопасные для здоровья виды спорта. И в этих, казалось бы, менее травматичных видах, спортсменов подстерегают различные травмы. Травма – это повреждение, вызванное внешним воздействием, сопровождающееся или не сопровождающееся нарушением целостности тканей.

Безусловно, в жизни каждого спортсмена бывают взлеты и падения. И если обычный человек, перенеся болезни, получив различные травмы, будь то перелом, вывих или растяжение, просто восстанавливает силы и двигательные функции организма, то процесс реабилитации после травм и заболеваний спортсменов – это еще и возможность вернуться к спорту. Реабилитация спортсменов после травм и тяжелых заболеваний включает в себя комплекс процедур и мер, которые помогают восстановить здоровье, а также физическую форму. Методы физической реабилитации при травмах зависят от степени повреждения мышц и костей. Бывают случаи, когда процесс восстановления позволяет полностью вернуться к нормальной жизни и прежнему темпу тренировок. Но есть и травмы, которые приводят к инвалидности.

Последствия травм могут давать знать о себе долгое время. Чем дольше человек обездвижен после травмы, тем больше нарушаются обменные процессы в тканях, развивается контрактура и атрофия мышц травмированной конечности. Своевременно и правильно проведенная реабилитация поможет быстрее вернуться к привычному качеству жизни и уровню активности пациента, в том числе к занятиям спортом.

Реабилитация после травм направлена на:

- постепенное восстановление двигательной активности;
- снижение болевого синдрома;

- ускорение регенерации поврежденных тканей;
- контроль трофических изменений, образования отеков;
- восстановление нормального функционирования сердечно-сосудистой системы, контроль за сердцем и сосудами в динамике;
- психологическое сопровождение пациента;
- общее укрепление организма.

От чего зависит успешность реабилитации после травм?

- максимально раннее начало реабилитации;
- правильно поставленные цели реабилитации и индивидуально подобранный комплекс процедур;
- непрерывность курса реабилитации.

Все травматические повреждения, связанные со спортивной деятельностью, принято разделять на 3 группы: легкие, средней степени тяжести и тяжелые. Травмы, являющиеся следствием частых малоинтенсивных механических воздействий, называют микротравмами. Из-за длительного перенапряжения различных анатомических структур в тканях появляются надрывы, и развивается асептическое воспаление. Страдают от микротравматизации преимущественно мягкие ткани: мышцы, сухожилия, связки, фасции, синовиальные оболочки. И именно спортивный микротравматизм чаще всего становится причиной функциональных расстройств, неспецифических болей и хронических патологий опорно-двигательной системы. Повреждения, обусловленные внезапным столкновением, падением или ударом, называются макротравмами. Сопровождаемые сильными болевыми ощущениями, они приводят к растяжениям, вывихам, переломам, защемлению чувствительных нервов и не только.

Программа восстановления подбирается индивидуально, с учетом особенности болезни, возраста и состояния пациента.

Она включает комплекс мероприятий:

- лечебный массаж;
- водотерапия;
- кинезиотерапия;
- двигательный режим;
- лечебная физкультура;
- механотерапия.

Реабилитация после ампутации ноги включает обучение навыкам ходьбы с тростью, подготовку к протезированию. Если пациент уже получил протез, то в программу входит обучение хождению, постановка правильной походки.

Физические упражнения – основа реабилитации после травмы колена, конечностей или позвоночника. Нагрузка дается постепенно, по мере восстановления травмированного участка. Главной задачей специалистов становится возвращение двигательной способности и преодоление психологического барьера при серьезных ограничениях в движении.

Физическая реабилитация спортсменов после травм начинается только после того, как закончится острая фаза, и врач разрешит приступать к несложным упражнениям. Восстановительную терапию нужно проводить под руководством квалифицированного реабилитационного тренера. Только он поможет вернуться к нормальному уровню физической активности.

Применяются такие методы восстановления в спорте как:

- физиотерапевтические процедуры. Это лечение слабыми электрическими токами определенной частоты ультразвук, магнитная терапия. Все это помогает устранять отечность и боль, приглушать интенсивность воспалительных процессов;
- парафинотерапия, которая помогает вернуть подвижность суставам;
- лечебный массаж. Его используют при любых видах повреждения тканей. Он улучшает кровообращение, снабжает все клетки кислородом и питательными веществами.

Это позволяет запустить восстановительные процессы, ускорить регенерацию тканей, активизировать мышцы. Обычно лечебный массаж проводится курсом, состоящим из 10 сеансов. Их проводят ежедневно, в крайнем случае – делают перерыв на день;

- рефлексотерапия – это целая группа методик, которые включают акупунктуру и гирудотерапию;
- укрепление суставов за счет приема средств на основе хондроитина сульфата и витаминно-минерального комплекса;
- лечебная гимнастика. Причем все упражнения подбираются персонально, с учетом состояния организма. Дополнением к ним являются механотерапия. Этот метод предполагает те же упражнения, только делают их уже не самостоятельно, а с использованием специальной аппаратуры. Это требует наблюдения специалиста, который проконтролирует правильность выполнения и уровень нагрузки.

Сроки реабилитации

Все зависит от серьезности повреждения. Например, при переломе кости срастаются в лучшем случае за 4 недели, и после этого еще хирург, ортопед или травматолог могут устанавливать дополнительные сроки, в течение которых нужно ограничивать нагрузки. Но это не значит, что в это время нужно сохранять полную неподвижность. Врачи советуют укреплять мышцы на смежных участках. Тогда и отек в проблемной зоне уйдет.

При тяжелых разрывах связок и переломах средняя продолжительность, реабилитационного периода составляет пять недель. При более легких — бывает, что восстановление проходит быстрее. Все равно придется носить гипс или протез ровно столько, сколько назначил врач. реабилитационного периода составляет пять недель. При более легких — бывает, что восстановление проходит быстрее. Все равно придется носить гипс или протез ровно столько, сколько назначил врач.

Профилактика травм при занятиях спортом

Профессиональных травм спортсменов можно избежать. Но для этого нужно больше внимания уделять профилактике. Это означает, что заниматься спортом можно только после разогрева мышц и короткой серии простых упражнений.

А во время тренировки нужно позаботиться о собственной безопасности. Для этого нужно надевать шлемы, перчатки, налокотники, иногда даже корсеты и ортезы, если их прописал врач. Нужно выбирать только качественную обувь, а для занятий бегом не лишней будет и ортопедическая стелька – она амортизирует значительную часть ударной нагрузки, и это позволяет избежать протрузии и развития заболевания позвоночника.

Нужно также стараться соблюдать все правила безопасности, предусмотренные для конкретного вида спорта.

Литература.

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 178 с.
2. Гершбург, М.И. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывами ахиллова сухожилия: методические рекомендации / М.И. Гершбург. – М., 1997. – 36 с.
3. Спортивная медицина: справочник для врачей и тренеров. – М.: «Человек», 2013. – 328 с.