

в процессе занятий физическими упражнениями, стимулируют физиологические процессы в организме и одновременно отвлекают от болезненных переживаний, что имеет большое значение для успеха лечения и реабилитации [3].

Таким образом можно сказать, что применения физических упражнений в качестве реабилитации больных являются неотъемлемой частью процесса выздоровления. Порой немедикаментозное лечение намного более быстро и эффективно, нежели применения лекарственных средств. Однако, несмотря на это, неправильно подобранные по нагрузке и силе спортивные упражнения могут, наоборот, навредить пациенту, ухудшая его состояние. Потому соблюдение всех принципов реабилитации самое важное в процессе восстановления больного. При соблюдении всех правил восстановление функций поврежденных органов будет гарантированно.

### **Литература.**

1. *Физическая культура в республике Беларусь [Электронный ресурс].* – <https://studfile.net/preview/1849443/page:31/> – Дата доступа: 25.04.2024

2. *Этапы восстановления и реабилитации спортсменов после травм [Электронный ресурс].* – Режим доступа: <https://sportuniverhub.com/blog/etapy-voosstanovleniya-i-reabilitaczii-sportsmenov-posle-travm>. – Дата доступа: 25.04.2024

3. *Профилактика и реабилитация заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата средствами физической культуры: учебное пособие / сост.: Л. В. Чекулаева, И. В. Переверзева, Л. А. Кирьянова, Е. Н. Кодрашкин.* – Ульяновск: УлГТУ, 2020 – 218 с.

УДК 615.825.4

## **РЕАБИЛИТАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ТРАВМ**

**Рощинский М.Д., Рощинская Я.И.** научный руководитель **Колошкина В.А.**  
УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной  
медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Реабилитация – это восстановление здоровья, функционального состояния и работоспособности организма, нарушенного болезнями, травмами или физическими, химическими и социальными факторами.

Цель реабилитации заключается в полном восстановлении утраченных функций организма или, если это невозможно, частичное восстановление функций.

Для достижения целей используют комплекс лечебно-восстановительных средств, который включает в себя:

Средства поддерживающей медикаментозной терапии:

1. Физиотерапию (Постоянные и переменные токи, магнитное поле, электромагнитное излучение, электрические поле, тепло, холод, массажи, ультразвуковое воздействие, ультрафиолетовое и инфракрасное излучение).
2. Физические упражнения (Занятие на специальных тренажерах, плавание, лечебная гимнастика, кинезотерапия).
3. Психотерапию (Повреждения причиняют спортсменам не только физические страдания. Вынужденный перерыв в тренировках, потеря спортивной формы, навыков, уровня мастерства по сравнению со своими товарищами и соперниками, пропущенные важные старты все это наносит и психологическую травму).

Существуют следующие виды спортивных травм:

- первичные – полученные впервые, ранее они не проявлялись на данном участке тела;
- перегрузочные – травмы, вызванные чрезмерными систематическими физическими нагрузками, с которыми не может справиться организм. Зачастую они затрагивают связки,

суставы и позвоночник. В результате может возникать смещение позвонков, переломы, растяжения или разрывы сухожилий;

- повторные травмы – это повреждения, которые проявляются в одном и том же месте не впервые. Как правило, являются постоянным спутником профессиональных спортсменов и активных любителей. Опасностью таких травм является возможность перетекания в хронику, что влечет за собой целый комплекс последствий, вплоть до прекращения спортивной карьеры;
- острые травмы – появляются из-за внезапных внешних воздействий, как правило ударов соперников или падений. Часто проявляются ушибами, переломами и травмами внутренних органов;
- хронические спортивные травмы – имеют вялотекущее постепенное развитие с периодическим обострением в периоды: максимальной активности, при получении микротравм, наличии стресса, физических перегрузок организма.

Выделяют 3 этапа реабилитации спортивных травм:

1. Стационарное лечение в медицинской клинике: стабилизация текущего физического и психологического состояния, использования методов активного восстановления: массажи, ЛФК, кинезитерапия и медикаментозное лечение;
2. Санаторная реабилитация – переход больного к физической деятельности с постепенным повышением нагрузки со строго регламентированным графиком;
3. Поликлинический – последний этап. Выполняется поддержка достигнутого уровня физической активности и возобновление спортивных нагрузок.

Реабилитационные мероприятия индивидуальны для каждого спортсмена в зависимости от травмы, возраста, физиологических особенностей организма, но есть общие принципы реабилитации. Они включают в себя следующее:

- не усугубить травму;
- сроки. Реабилитация должна начаться сразу, как это станет возможно, без риска усугубления;
- соблюдение режима лечения спортсменом;
- индивидуализация. Индивидуальный подход к спортсмену и его травме.
- определенная последовательность. Программа должна быть построена с определённой последовательностью, которая учитывает особенности травмы и организма.
- интенсивность. Уровень интенсивность должен создавать допустимую нагрузку на человека и травмированную область, без риска усугубления.
- пациент в целом. Важно поддерживать не только повреждённую область в тонусе, но и весь организм.

Реабилитация спортсменов после травм длительный и сложный процесс. Благодаря комплексной реабилитационной программе и индивидуальному подходу, спортсмены имеют возможность восстановиться после травм и вернуться к своей любимой деятельности в спорте.

### ***Литература.***

1. Бачинин, В.А. *Лечебная физическая культура* / В.А.Бачинин. – М.: «Дрофа», 2005. – 171с.
2. Башкиров, В. Ф. *Профилактика травм у спортсменов* / В. Ф. Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 177 с
3. Ласская, Л. А. *Реабилитация спортивной работоспособности после травм опорно-двигательного аппарата* / Л. А. Ласская. – М: Медицина, 1971. – 87 с.