

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Соціально-психологічний факультет
Кафедра теоретичної та практичної психології

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

Збірник наукових праць за матеріалами І-ї студентської
регіональної конференції
(м.Житомир, 15 грудня 2017 року)

Житомир
Вид-во ЖДУ ім. І.Франка
2017

ТЕХНОЛОГІЇ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ СПОРТСМЕНІВ З ТРАВМАМИ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА

Біденко Олег Ігорович
Національний університет
фізичного виховання і спорту України
науковий керівник:
кандидат медичних наук,
доцент кафедри фізичної реабілітації
Баннікова Римма Олексіївна

На сучасному етапі розвитку суспільства різкі зміни у бік інтенсивності характеризують усі сфери діяльності людини, у тому числі і спорт. Із зростанням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень, зростає і ступінь ризику отримання спортсменом травм. Хоча спортивна медицина спрямована на профілактику травматизму і прагне мінімізувати ці ризики, та статистика свідчить, що травматизм спортсменів із кожним роком збільшується. Тому важливим завданням фахівців спортивної медицини стає розробка комплексних програм реабілітації спортсменів з травмами опорнорухового апарату. Слід відзначити, що унікальні анатомічні особливості будови плечового суглоба дозволяють виконувати рухи в будь-яких напрямках. Плечовий суглоб, в силу своєї фізіології, досить рухливий, що і стає причиною частого травмування. У групі ризику, насамперед, професійні спортсмени. Існують певні особливості лікування та реабілітації спортсменів з травмами плечового суглобу: вправлення плеча, іммобілізація і відновлювальна терапія. Причина довготривалої реабілітації спортсменів з травмами плечового суглобу у нездатності суглобової хрящової тканини повернутися у своє вихідне анатомічне положення, що не дозволяє стабілізувати плече [4]. Після травми спортсмен повинен пройти реабілітацію. Слід пам'ятати, що необхідно забезпечити плечу період повного спокою. Термін іммобілізації повністю залежить від важкості ураження та віку пацієнта. Головна мета заходів відновлювального періоду – це повернення втрачених функцій плеча. Для цього важливо розробляти плечовий суглоб і займатися зміцненням м'язів плеча. Забезпечити це допоможуть систематичні спеціально розроблені вправи, рекомендовані реабілітологом.

Крім цього, реабілітація передбачає наступні заходи: фізіотерапевтичні процедури; лікувальний масаж плечового суглоба; застосування ортопедичних пристосувань; лікування народними способами. Відновлювально-лікувальним методом реабілітації спортсменів із травмами плечового суглобу є фізіотерапія. Незаперечна перевага цього методу відновлення плечового суглоба у тому, що цей метод не передбачає застосування лікарських засобів. Це дозволяє повністю виключити шкідливий вплив на організм спортсмена і розвиток побічних реакцій. Основні і прогресивні методи апаратної фізіотерапії: УВЧ; фонофорез; ультразвукова терапія; індуктотермія; магнітотерапія; електростимуляція; ударно-хвильова терапія. При цьому, завдяки різним процедурам, наприклад, лазеру, магнітного поля, ультразвуку, інфрачервоного, ультрафіолетового випромінювання можна здійснити ефективний вплив на уражений суглоб. За таких умов в організмі спортсмена відбувається активізація всіх біохімічних процесів, зміцнюється імунна система, підвищується природна захисна сила, що в кілька разів прискорює процес одужання плеча після отриманої травми [1, 2]. Розробляючи комплексні програми реабілітації спортсменів, окрім вивчення особливостей патології опорно-рухового апарату, слід враховувати психічні, біологічні, соціальні та інші фактори, що прямо або опосередковано впливають на одужання спортсмена, його психологічну стійкість, а також для підвищення його спортивнотехнічної майстерності потрібно розробляти та впроваджувати в програму реабілітації інноваційні технології, без яких на сьогоднішній день неможливий процес відновлення спортивної працездатності особи [1, 2]. Слід зазначити, що існуючі програми фізичної реабілітації спортсменів із травмами плечового суглобу не у повній мірі задовольняють вимоги відновлення. Адже їх завданнями є не лише підвищення загального тону організму та емоційного стану спортсмена, але й прискорення функціональної перебудови регенеруючих тканин, а також підтримка функціонального рівня серцево-судинної та дихальної систем, відновлення силових та швидкісно-силових можливостей нервово-м'язового апарату, відновлення амплітудних характеристик суглобів, відновлення координації рухів [3]. Наряду із класичними методами реабілітації, які використовуються при реабілітації спортсменів із травмами плечового суглобу, таких як лікувальні фізичні вправи в басейні у поєднанні із лікувальним плаванням, вибірковий масаж (зміцнюючий та тонізуючий), використання спеціальних вправ лікувальної

гімнастики, фізіотерапія, механотерапія, використання реабілітаційних тренажерів, необхідним стає розробка інноваційних методів комплексної реабілітації спортсменів, що дасть можливість повноцінної фізичної та психологічної реабілітації [4,5]. Серед інноваційних технік реабілітації при травмах плечового суглобу хотілось би відзначити різноманітні види китайського масажу, постізометричну релаксацію, мануальну терапію, синергетичну рефлексотерапію. Таким чином, аналіз науково-методичних джерел свідчить, що фізіотерапія є одним із ефективних лікувально-відновлювальних методів у програмі комплексної реабілітації спортсменів з травмами плечового суглобу. Цей метод потребує подальшої розробки та удосконалення для підвищення відновлювальної ефективності. Список використаних джерел

1. Левенець В. М. Спортивна травматологія : навч. посіб. / В. М. Левенець, Я. В. Лінько. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – 215 с.
2. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : учеб. для студ. вузов / О. К. Марченко. – Киев : Олімп. лит., 2012. – 528 с.
3. Макарова Г. А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Сов. спорт, 2006. – 480 с.
4. Попадюха Ю. А. Методы и средства физической реабилитации при распространенных повреждениях плеча / Ю. А. Попадюха, Адель М. А. Марайта, Н. П. Литовченко // Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 22. С. 48–60.
5. Попадюха Ю. А. Технічні засоби для відновлення рухових функцій верхніх кінцівок людини / Ю. А. Попадюха, Н. І. Пеценко // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – Серія 5 : Педагогічні науки: реалії та перспективи. – Вип. 14. – 2009. – С. 165–168.