

## **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ ТА КОМПОНЕНТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ ТРАВМ**

Відновлення спортсмена після травми пов'язане з особистою цінністю спортсмена. Наукова та ефективна програма реабілітації допоможе спортсменам подолати хвороби та якнайшвидше повернутися до тренувань. Процес реабілітації слід починати якомога раніше після травми і становити продовження з іншими терапевтичними втручаннями. Він також може початися до або відразу після операції, коли травма потребує хірургічного втручання.

План реабілітації повинен враховувати той факт, що мета пацієнта (спортсмена) полягає в тому, щоб повернутися до тієї ж активності та середовища, в якому сталася травма. Працездатність після реабілітації повинна бути такою ж, якщо не кращою, ніж до травмування.

Кінцева мета процесу реабілітації полягає в тому, щоб обмежити ступінь травми, зменшити або повернути назад порушення та функціональну втрату, а також запобігти, виправити або повністю усунути інвалідність.

Реабілітацією травмованого спортсмена керує мультидисциплінарна команда з лікарем, який виконує функції лідера та координатора допомоги. До складу команди входять, але не обмежуються, спортивні лікарі, фізичні терапевти (лікарі реабілітаційної медицини), ортопеди, фізіотерапевти, реабілітологи, фізичні педагоги, спортивні тренери, психологи та дієтологи. Реабілітаційна команда тісно співпрацює зі спортсменом і тренером, щоб визначити цілі реабілітації, обговорити прогрес, досягнутий в результаті різних втручань, і встановити часові рамки для повернення спортсменів до тренувань і змагань.

Спілкування є життєво важливим фактором. Відсутність зв'язку між медичними працівниками, фахівцями з силової підготовки та тренерами команд може уповільнити або запобігти поверненню спортсменів до максимальної працездатності та збільшити ризик отримання нових травм і ще більш руйнівних повторних травм.

Принципи є основою, на якій базується реабілітація. Ось сім принципів реабілітації.

1. Уникання загострення. У процесі реабілітації важливо не посилити травму. Лікувальна фізкультура, якщо вона виконується неправильно або без розумного розсуду, потенційно може посилити травму.

2. Час. Частина лікувальної фізкультури в реабілітаційній програмі слід починати якомога швидше, тобто як тільки вона може відбутися, не викликаючи загострення. Чим раніше пацієнти зможуть розпочати виконання фізичних вправ у програмі реабілітації, тим швидше вони зможуть повернутися до повноцінної активності. Після травми необхідний

відпочинок, але надмірний відпочинок насправді може зашкодити одужанню. Однак спортсмени можуть відпочити тій частині тіла, яка фактично травмована, і працювати з рештою тіла - це часто називають «відносним спокоєм».

3. Інформованість. Без інформованої згоди пацієнта реабілітаційна програма не буде успішною. Для забезпечення комплаєнсу важливо поінформувати пацієнта про зміст програми та очікуваний курс реабілітації. Постановка цілей і залучення спортсменів до прийняття рішень є фактором мотивації для продовження процесу реабілітації. Таким чином, цілі, діючи як мотивуючий фактор, збільшують зусилля для досягнення мети, а отже, підвищують концентрацію, витривалість і спрямованість для спортсменів, щоб продовжувати, що є важливою частиною реабілітації після травми.

4. Індивідуалізація. Кожна людина по-різному реагує на травму та подальшу програму реабілітації. Незважаючи на те, що травма може здаватися такою ж за типом і тяжкістю, що й інша, непомітні відмінності можуть змінити реакцію людини на неї. Індивідуальні фізіологічні та хімічні відмінності глибоко впливають на специфічні реакції пацієнта на травму.

5. Конкретна послідовність. Програма лікувальної фізкультури повинна складатися з певної послідовності заходів. Ця конкретна послідовність визначається фізіологічною реакцією організму на відновлення.

6. Інтенсивність. Рівень інтенсивності програми терапевтичних вправ повинен випробувати пацієнта та пошкоджену ділянку, але в той же час не повинен викликати загострення. Щоб знати, коли підвищити інтенсивність, не перевантажуючи травму, потрібно спостерігати за реакцією пацієнта та розглядати процес загоєння.

7. Загальне здоров'я та реабілітація. Лікування всього пацієнта. Важливо, щоб неуражені ділянки тіла залишалися точно налаштованими. Це означає підтримувати серцево-судинну систему на рівні до травми та підтримувати діапазон рухів, силу, координацію та витривалість м'язів неушкоджених кінцівок і суглобів. У центрі уваги програми реабілітації має бути все тіло, а не лише пошкоджена ділянка. Забезпечення пацієнта програмою підтримки неуражених ділянок у ідеальному стані, а не просто реабілітація uszkodженої ділянки, допоможе краще фізично та психологічно підготувати пацієнта до повної реабілітації uszkodженої ділянки.

Незалежно від специфіки травми, існують основні компоненти, які повинні бути включені в усі успішні програми реабілітації. А саме: Терапевтичні методи відіграють невелику, але важливу роль у реабілітації спортивних травм. Вони можуть допомогти зменшити біль і набряк, що дозволить продовжити реабілітаційну програму на основі фізичних вправ. Терапія масажем спрямована на полегшення болю, контроль

набряку, підвищення працездатності та сприяння відновленню. Масаж передбачає маніпуляції з м'якими тканинами, спрямовані на допомогу у виправленні проблем і дисбалансу в м'яких тканинах, які викликані повторюваними і напруженими фізичними навантаженнями та травмами.

Зазвичай гнучкість після травми знижується в результаті м'язового спазму, запалення, набряку та болю. Крім впливу на пошкоджену область, це також впливає на суглоби вище та нижче травмованої ділянки. Тренування гнучкості є важливим компонентом реабілітації, щоб мінімізувати зниження рухливості суглобів. Крім того, для покращення діапазону рухів можна використовувати різноманітні техніки розтягування, балістичне розтягування та статичне розтягування.

Травми опорно-рухового апарату можуть призвести до гіпотрофії та слабкості скелетних м'язів, втрати аеробної здатності та втоми. Під час реабілітації після спортивної травми важливо намагатися підтримувати витривалість серцево-судинної системи. Таким чином, регулярна їзда на велосипеді, програма вправ у басейні або загальні програми вправ для великих м'язів з відносно високою інтенсивністю та короткими періодами відпочинку (кругове тренування з обтяженнями) можуть мати велике значення.

Відновлення пропріоцепції є важливою частиною реабілітації. Лікування має бути адаптоване до кожної людини, враховуючи тип травми та стрес, якому спортсмен зазнає під час занять своїм видом спорту.

Координацію можна визначити як «здатність виконувати рухи плавно, точно і контрольовано». Методи реабілітації все частіше стосуються нервово-м'язового перевиховання. Поліпшення координації залежить від повторення положень і рухів, пов'язаних з різними видами спорту, і правильного тренування. Воно повинно починатися з простих дій, які виконуються повільно і ідеально, поступово збільшуючи швидкість і складність. Реабілітолог повинен переконатися, що спортсмен виконує ці рухи несвідомо, поки вони нарешті не стануть автоматичними.

Усі програми реабілітації повинні враховувати та відтворювати дії та рухи, необхідні, коли спортсмен повертається до тренувань після травми. Метою реабілітаційних програм на основі функцій є повернення спортсмена до оптимальної спортивної функції. Оптимальна спортивна функція є результатом фізіологічної рухової активації, що створює специфічні біомеханічні рухи та позиції з використанням незмінних анатомічних структур для створення сил і дій.

Спортсмен повинен бути психологічно готовий до вимог свого виду спорту. Спортивні травми загрожують кар'єрі та успіху спортсмена, можуть призвести до завершення кар'єри та мати різні наслідки для якості життя спортсмена. Найбільш негайною емоційною реакцією на момент травми є шок. Його ступінь може коливатися від незначного до значного, залежно від тяжкості травми. Важливо відзначити, що сама заперечення є адаптивною реакцією, яка дозволяє людині керувати екстремальними

емоційними реакціями на ситуаційний стрес. Багато людей допомагають спортсменам у процесі відновлення та можуть сприяти психологічній готовності, але вони також можуть ідентифікувати тих, хто фізично відновився, але вимагає більше часу або втручання, щоб бути повністю готовим повернутися до змагань. Таким чином, реабілітація та відновлення є не чисто фізичними, а й психологічними.

Важливим є правильна постановка цілей, яка відіграє суттєву роль у спортивній реабілітації, оскільки може покращити відновлення після травми. Постановка цілей має бути вимірною та викладеною в поведінкових термінах. Дослідження вказує на те, що цілі мають бути складними, але досяжними. Важливо допомогти спортсмену зосередитися на короткострокових цілях як на засобі досягнення довгострокових цілей. Наприклад, встановити щоденні та щотижневі цілі в процесі реабілітації, які завершаться довгостроковою метою, як-от повернення до тренувань після травми.

Мультидисциплінарна команда повинна працювати над тим, щоб індивідуальна програма реабілітації допомогла вирішити всі проблеми з порушенням функцій організму пацієнта після травмування. Чітке розуміння травми та втручання кожного члена команди є життєво важливим для ефективного та успішного повернення спортсмена до тренувань та результатів у спорті.