



# Способы снижения травматичности занятий



**Эдуард Безуглов**

Врач сборной России по футболу

Все что вызывает боль и  
заставляет пропускать  
тренировки - ТРАВМА!



Виды травм: контактные, бесконтактные



# Контактные

- Ушибы
- Переломы
- Сотрясения головного мозга



# Бесконтактные

- Повреждения мышц и связок
- Остеохондропатии
- Стрессовые переломы костей
- Тендиниты
- В подавляющем большинстве случаев усталостные !



# Профилактика контактных травм

- Фэйр-плей
- Щитки
- Качественное материально - техническое обеспечение
- Тейпирование суставов - нет!



# Профилактика бесконтактных травм

- Предотвращение усталости
- Специальные тренировки, адаптирующие мышцы к нагрузкам



# Первая помощь при травмах всегда одна!

- POLICE-терапия
- P-protection
- OL-optimal loading
- L-охлаждение
- C-compression
- E-elevation





# Do not harm?

- Греть, растирать
- Массировать
- Употреблять спиртные напитки
- Сохранять прежнюю физическую активность
- Спешить (!)



# Nota Bene

- Окончание лечения не означает, что футболист может начинать тренироваться в общей группе! Должен пройти период реадaptации!!!



# Самые частые проблемы в лечении

- Отсутствие преемственности
- Стандартный подход к нестандартным ситуациям
- Отсутствие современных алгоритмов лечения
- Инструментальная гипердиагностика



# НО!!!

- Грамотная интерпритация зачастую невозможна! Нет ни специалистов, ни знания специфики по виду спорта



# Стандартное лечение

- Покой, мази, физиотерапия по устаревшим стандартам - часто только усугубляет ситуацию!
- Особенно когда используется гипсовая иммобилизация!



# Когда ребенку еще можно разрешать тренироваться и играть ?

- Если дискомфорт появляются во время тренировки, не лимитирует выполнение нагрузки и самостоятельно проходит до следующей тренировки - можно!
- В остальных случаях - нет: пауза и все же хороший спортивный врач!



# Специфика лечения ребенка-спортсмена

- Полный покой редко
- Дозы препаратов выше
- Срок применения дольше
- Необходимость поддержания функционального состояния



# Основные принципы реабилитационных тренировок

## Два правила

- Прогрессии
- До боли





# После чего возникают проблемы?

- Прыжки
- Упражнения на пресс
- Забивания в горку, барьеры
- Приседания



Основная причина  
возникновения проблем?  
Чрезмерность и неправильная  
техника выполнения  
упражнений

