

6. *Medycyna praktyczna, wydania specjalna, swiatowa strategia rozpoznawana, leczenia przewencji astmy. Raport NH LBI/WHO National Heart, Lung and Blood Institute World Health Organization – 2002 – №6 – 181 str,*

SPESIFICITY OF PHYSICAL REHABILITATION METHODS UTILIZATION

Natalija IVASYK

Lviv State Institute of Physical Culture

Algorithm of different methods of physical rehabilitation utilization for children with bronchial asthma is being presented in the article considering short- and long-term aim of physiotherapy.

СПЕЦІАЛЬНА ПРОГРАМА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ УШКОДЖЕНЬ ГОМІЛКИ, ЩИКОЛОТКИ І СТОПИ

Сергій КАПРАЛОВ, Олена ПУГІНА

Київська державна академія водного транспорту

Актуальність. Відомо, що сучасний спорт стає все більш підтвердженим різноманітним ушкодженням, серед яких одним з найчастіших є ушкодження гомілки, щиколотки та стопи [Хрущев С. В., 1991]. Ці травми можуть призводити до різних побічних ускладнень, тому відкладання процесу реабілітації затримує повернення у спорт, а інколи примушує залишити його. Але традиційні методи відновлення не завжди ефективні, тому виникла потреба розроблення, окрім загальноприйнятих засобів, також і нетрадиційних [Капралов С. Ю., Пугіна О. О., 2002].

Мета. З метою профілактики травматизму та відновлення після ушкоджень гомілки, щиколотки і стопи розробити спеціальні вправи у комплексі з нетрадиційними засобами та методами масажу, металотерапії та Су-Джок терапії.

Методи та організація. Дослідження проводилися на базі Київської державної академії водного транспорту, дитячої футбольної школи “Динамо”, збірної команди “Київенерго”, зі спортсменами єдиноборцями різних клубів м. Києва, Кривого Рога та Кракова (Польща) упродовж 2000-2003 року. Під нашим спостереженням перебувало 37 спортсменів.

Результати дослідження. Розроблена програма включала використання нетрадиційних засобів і методів самомасажу, металотерапії та Су-Джок терапії, а також спеціальних вправ [Капралов С. Ю., Майкелі Л., Дженкінс М., 1997] та виявилася більш ефективною, ніж загальноприйнята, про що свідчать попередні результати дослідження: скорочення часу відновлення після травм гомілки, щиколотки і стопи та відсутності побічних ускладнень тощо.

Розроблені вправи слугують для: поліпшення кровопостачання ділянки, що прискорює процес загоєння; зняття тугорухливості суглобів, спричиненої іммобілізацією; запобігання атрофії та ущільненню м'язів, що виникли через

вдольність. Відновлення має розпочинатися щонайраніше, щоб уникнути втрати сили діапазону рухів. Тривалий період бездіяльності після ушкодження спричиняє розлади еластичності та дефіцит сили, яку потрібно відновлювати перш як повертатися до спортивних занять.

Вправа 1: Діапазон рухів у щиколотці та пропріорецепція. Сидячи (лежачи), п'ята ушкодженої ноги звисає. "Малювати" прописні літери алфавіта (цифри) кінчиками пальців ніг. Повторити всю абетку (цифри) тричі.

Вправа 2: Діапазон рухів у щиколотці та пальцях при використанні м'язів гомілки й стопи, що згинають і розгинають пальці. Лежачи на спині, згинати стопу вгору, одночасно розгинаючи пальці, потім рух стопи вниз з одночасним згинанням пальців. Зробити десять повторів двічі або тричі.

Вправа 3: Діапазон рухів у щиколотці, використовуючи м'язи гомілки. Лежачи на спині, зробити по десять колових рухів стопою в щиколотці в одну сторону, потім в іншу. Повторити двічі або тричі.

Вправа 4: Діапазон рухів у стопі, використовуючи пронацію та супінацію в гомілко-стопному суглобі. Сидячи або лежачи повертати в щиколотці підшви стоп одну за одною, потім одна проти одної. Зробити десять повторів.

Вправа 5: Діапазон рухів у пальцях, використовуючи згиначі та розгиначі пальців гомілки та стопи. Сидячи або лежачи стискувати й розводити пальці. Зробити десять повторів двічі чи тричі.

Вправа 6: Статичні розтягування для м'язів литок та ахілового сухожилля. Стоячи, руки спираються в стінку (на висоті грудей), одна нога позаду другої. Стопи дивляться вперед, в'язи під час усієї вправи притиснуті до підлоги. Спираючись масою тіла на одну ногу, згнути ногу, та що спереду, в коліні, трохи випрямити ту, що ззаду. Притиснути ступню цієї ноги до підлоги на 6-10с. Розслабитися на 2с. Зробити розтягування на наступні 6-10с, переміщуючи стегно вперед та відчуваючи тягуче зусилля в литці.

Вправа 7: Посилення щиколотки, використовуючи м'язи в гомілці, що розгинають та згинають стопу. Стоячи, повільно піднімати п'яти якомога вище, потім знову опуститися. Так само зробити вправи з пальцями, що повернуті всередину, потім назовні. Зробити десять повторів двічі або тричі.

Якщо пацієнт може робити вправи другого рівня легко й без болю, можна починати вправи третього рівня. Вправи третього рівня можуть бути і вихідною точкою при легких ушкодженнях гомілки, щиколотки й стопи. Вони включають динамічні вправи, що розвивають м'язи в гомілці, щиколотці й пальцях, та вправи, що розвивають еластичність м'язів і суглобів у цих ділянках. Ці вправи виконувались двічі або тричі на день.

Вправа 1: Посилення й розтягування м'язів литки, ахілового сухожилля і м'язів задньої сторони гомілки; розвиток діапазону рухів у гомілко-стопному суглобі (згинання і розгинання стопи). Стати на сходинку, п'яти звисають з краю, руки використані вперед. Підніміть п'яти щонайвище, потім опустіть їх щонайнижче. Зробіть вправу з пальцями ніг, які дивляться всередину, потім назовні. Робити по десять повторів двічі або тричі на день.

Вправа 2: Посилення та поліпшення діапазону рухів щиколотки. Скласти рушник або ковдру на підлогу. Поставити п'яту твердо на підлогу, передню частину стопи висунути вперед. Підпріть ногу, яку вправляєте, другою ногою. Не піднімаючи п'яти, рухати стопу вперед за допомогою ступні. Повторити вправу п'ять-десять разів.

Вправа 3: Пропріорецепція в щиколотці та ступні. Проводити три-пять хвилин ногою на "дошці, що гойдається".

Вправа 4: Посилення пальців та діапазону рухів. Сидячи на стільці, покласти поперед себе на підлогу рушник. Не рухаючи п'ятою ушкодженої ноги, використовуючи пальці, підтягнути рушник до себе. Робити це п'ять-десять разів. Для збільшення опору покласти на рушник книжку чи інший вантаж.

Коли сила та діапазон рухів в ушкодженій щиколотці сягне 95% рівня неушкодженої сторони, можна починати обережно повертатися до спортивних занять. Загальне тренування для запобігання ушкодженням у м'язах гомілки, щиколотки й стопи потребує збільшення сили та гнучкості всіх основних м'язів у цій ділянці, особливо м'язів стегна. Ці вправи треба виконувати перед будь-якою активністю, що навантажує м'язи навколо стопи.

Вправи на посилення м'язів у гомілці, щиколотці й стопі: 1. М'язи литки й ахіллово-сухожилля: піднімання навшпиньки зі штангою; 2. М'язи на передній стороні гомілки: піднімання стопи з тягарем; 3. М'язи литки та передньої сторони гомілки: підвертання та вивертання в гомілкоstopному суглобі проти опору.

Застосування розробленої програми відновлення після ушкоджень гомілки, щиколотки і стопи з використанням спеціальних масажерів [автор Капралов С. Ю., мал.1; Ісаєв Ю. О., Король О. Л., мал.2 та ін., 1998-2002 рр.] та спеціальних вправ для хребта, гомілки, щиколотки та стопи сприяє скороченню часу їх відновлення та відсутності побічних ускладнень тощо.

Крім цього, використання окремих засобів з цієї програми у розминці полегшує процес адаптування до навантаження, скорочує час проведення підготовчої частини тренування та підвищує працездатність, що свідчить про доцільність використання її для стимулювання оздоровчої дії на організм та профілактики травматизму.

Література:

1. Капралов С. Ю., Бухтіяров Ю. В., Пугіна О. О. Використання спеціальних масажерів для запобігання травматизму під час занять східними единоборствами зі студентами / Матеріали шостої Всеукраїнської конференції аспірантів "Молода спортивна наука України" – ч.1.- Львів: ЛДІФК, 2002. – 266-268 с.
2. Капралов С. Ю. Захворювання при заняттях фізичною культурою та спортом // "Ваше здоров'я" – К., №65 – 1997 р. – с. 4.
3. Капралов С. Ю. Лечебная гимнастика, массаж и специальные приспособления для реабилитации больных с остеохондрозом позвоночника / "Олимпийский спорт и спорт для всех": тезисы V Международного научного конгресса. – Мн.: БГАФК, 2001. – с. 16.
4. Капралов С.Ю. Обнаружил симптомы переутомления, спортсмен должен уменьшить нагрузки // "Все о медицине". – К., № 42 – 1996г. – 4 с.

Sergey KAPRALOV, Helen PUGINA

National university of physical education and sport Ukraine

The rate of traumatism among playing sports especially in single combats is very high. The program of traumatism prophylaxis worked out by the author, with using the untraditional means and methods allows to reduce considerably not only the rate of traumatism but also to improve cardiovascular system indices.