

Новые методики в реабилитации спортсменов при травмах.

к.м.н. Балабан Е.И., д.м.н. В.В. Арьков

(Балабан Е.И., fkati@rambler.ru, т.+79257786310)

ГАУЗ Московский научно-практический центр медицинской реабилитации, восстановительной и спортивной медицины Департамента здравоохранения г. Москвы, г. Москва.

Травмы – неизбежная составляющая как профессионального, так и любительского спорта. Частота травм зависит от вида спорта, интенсивности тренировок и соревнований, уровня подготовленности спортсмена и профессионализма тренера. По данным американских исследований среди наиболее травматичных - регби, хоккей, футбол (Hootman J.M. et al., 2007).

В задачи спортивной медицины входит максимально эффективно и быстро восстановить нарушенные функции в результате травмы, так как сроки возвращения спортсмена к полноценным тренировкам играют важную роль в его спортивной карьере.

В комплексе современной реабилитации используется широкий спектр физиотерапевтических методов лечения в соответствии со стадией патологического процесса, особенностями его течения и с учетом возможности сокращения сроков реабилитации.

На базе клиники проводятся исследования по включению в реабилитационный процесс динамической электромиостимуляции на беспроводном электростимуляторе (Wireless Pro) от Chattanooga после травм коленного сустава. Сочетание электростимуляции с физическими упражнениями позволяет избирательно тренировать определенные группы мышц с максимальной нагрузкой, лишняя раз не подвергая суставы риску, что является одним из главных преимуществ динамической электростимуляции. В раннем реабилитационном периоде при отсутствии возможности активной работы сустава, электростимуляция проводится в пассивном режиме при изометрическом напряжении мышц. Затем процедура дополняется активными физическими упражнениями в концентрическом и эксцентрическом режимах. Стимуляция в движении при эксцентрическом сокращении мышц способствует наибольшей нейромышечной активации и включению ингибированной мышцы в стереотип движения.