

Уткин Дмитрий Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный

университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ОСОБЕННОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННЫХ ТРАВМ

Аннотация: в настоящее время травмы являются одной из основных причин нетрудоспособности. Особенно часто спортивные травмы вызывают нарушения опорно-двигательного аппарата, в суставах и связках. Лечение и восстановление после травмы обычно занимают продолжительное время. Задачи лечебной физкультуры включают улучшение общего состояния пациента, стимуляцию крово- и лимфообращения, помощь в быстром рассасывании отеков и гематом, восстановление функции поврежденных органов, а также развитие заместительных движений при потере основных.

Ключевые слова: спортивный травматизм, посттравматическое восстановление, ЛФК.

Травма – серьезное повреждение или шок для организма. Обычно она вызывается физической силой, такой как насилие или авария. Психические, поведенческие и социальные факторы могут осложнять травму, которая иногда может привести к инвалидности. Почти всегда требуется обращение к медицинским работникам. В результате травмы могут возникать различные типы повреждений, такие как дорожно-транспортные происшествия, падения, утопления, огнестрельные ранения, пожары и ожоги, другие физические нападения, стихийные бедствия и другие виды шокового воздействия. Особое внимание уделяется спортивным травмам, которые часто связаны с опорно-двигательным аппаратом, суставами и связками. Посттравматическое восстановление после спортивных травм требует длительного времени [1].

Травмы, полученные в результате огнестрельного ранения, ожогов и других физических нападений, обычно требуют судебно-медицинской экспертизы, а также оказания первой помощи и направления пострадавшего для лечения в специализированное учреждение. При нарушении техники безопасности человек может получить производственную травму, что может привести к длительной нетрудоспособности, реабилитации, инвалидности и возможной потере рабочего места.

Одними из самых продолжительных процессов восстановления в организме являются процессы, связанные с травмами опорно-двигательного аппарата, черепно-мозговой травмой и постинсультной реабилитацией. Сегодня медицина достигла значительных результатов в области восстановления двигательной активности после травм. Особую роль в процессе восстановления играют лечебная физкультура и массаж при травмах опорно-двигательного аппарата.

В травматологии широко применяется лечебная физкультура. Травма заставляет пациента долгое время оставаться в неподвижности на спине, животе, на наклонной плоскости и т. д., что может способствовать образованию застойных явлений, пролежней, запоров, затрудняющих процесс лечения и выздоровления. Задачи лечебной физкультуры включают улучшение состояния пациента, а также крово- и лимфообращения, содействие быстрому рассасыванию отеков и гематом, восстановление функции поврежденных органов, развитие замещающих движений при потере основных и предотвращение контрактур. Комплекс упражнений начинается с суставов, не захваченных иммобилизацией, постепенно включая упражнения для суставов вблизи места травмы. Часто проводят упражнения с симметричным суставом здоровой конечности, что положительно влияет на поврежденный сустав. Лечебную физкультуру сочетают с физиотерапевтическими процедурами и массажем. Выполняя специальные упражнения, инструктор начинает с пассивных движений, затем использует тяжесть самой конечности и в конечном итоге переходит к активным движениям, усложняя их упражнениями со снарядами [4].

Весь лечебный курс можно условно разделить на три периода: первый период – с момента травмы и на всё время иммобилизации, второй период – после

снятия иммобилизации, третий период – заключительный, когда пациент готов к возвращению к полноценной активности. Лечение физкультурой и массажем играет важную роль в реабилитации пациента после травм опорно-двигательного аппарата.

Задачи лечебной физической культуры (ЛФК) на разных этапах восстановления после травмы включают улучшение общего состояния больного, борьбу с застойными явлениями и предотвращение тугоподвижности в суставах, которые освободились от иммобилизации. Также ЛФК способствует заживлению и укреплению крово- и лимфообращения [5].

На втором этапе восстановления, когда поврежденный орган почти полностью восстановился, гипсовую иммобилизацию заменяют на съемную лонгету. Здесь задача ЛФК заключается в восстановлении нормального объема движений во всех суставах, улучшении функции поврежденного органа и постепенном расширении амплитуды движений и общей физической нагрузки. В некоторых случаях также требуется развитие новых заместительных навыков.

Третий этап характеризуется наличием остаточных явлений травмы, таких как мышечная слабость и небольшие нарушения функций. Основная задача ЛФК на этом этапе – ликвидация всех остаточных явлений, восстановление бытовых и трудовых навыков, развитие выносливости, быстроты, силы, точности движений и других физических качеств. В это время в комплекс упражнений включаются более сложные гимнастические упражнения и специальные прикладные упражнения, которые помогают подготовиться к трудовой деятельности [3].

Помимо занятий ЛФК, рекомендуется заниматься йогой, плаванием, ходьбой, динамическими упражнениями и массажем для восстановления организма после травмы.

Одним из наиболее популярных и эффективных видов физической активности является оздоровительная ходьба. Во время ходьбы задействованы основные мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы, усиливается энергетический обмен. Ходьба легко дозируется и не имеет побочных эффектов. Рекомендуется ходить не менее 40–50 минут ежедневно или не менее 4 раз в неделю для

достижения оптимальных результатов. Расстояния, рекомендуемые для начинающих, варьируются в зависимости от возраста: от 3,2 км для людей в возрасте 20–30 лет до 2–2,8 км для людей в возрасте 80 лет и старше. При достаточной физической подготовке расстояния можно увеличивать. Необходимо постепенно увеличивать скорость ходьбы, учитывая свое самочувствие. Если после ходьбы появляется усталость, вялость, сонливость, головная боль, это может означать, что нагрузка была слишком высокой, и в следующий раз следует снизить скорость [1].

Ходьбу можно заниматься в любое время года, но нужно учитывать погодные условия и правильно подбирать одежду в соответствии с сезоном. Зимой можно эффективно заменить обычную ходьбу ходьбой на лыжах, что улучшит выносливость, функциональные возможности человека и его работоспособность. Однако лыжный спорт требует больших затрат энергии, так что обмен веществ существенно активизируется [6].

Плавание также является одним из эффективных вариантов нагрузки для позвоночника при травмах. Это особенно полезно, когда нет болей в позвоночнике и конечностях. Во время плавания мышцы расслабляются, что способствует увеличению амплитуды движений в суставах. При занятиях плаванием необходимо избегать переохлаждения, которое может вызвать обострение остеохондроза, и лучше посещать закрытые бассейны с подогревом воды и хорошей вентиляцией. Важно выполнять разминку перед занятиями в зале и в воде, включая различные физические упражнения, чтобы подготовить организм к плаванию.

Йога представляет собой комплексную систему психофизических упражнений, которые при правильном и длительном выполнении способны восстановить здоровье, обеспечить хорошую физическую форму и гармонию организма. Специальные упражнения направлены на укрепление и расслабление мышц позвоночника, влияют на кровоснабжение суставов и органов, а также улучшают работу нервно-мышечной системы и психику.

В итоге, выбрав подходящую физическую активность, можно успешно восстановить организм [2].

Дыхание является непосредственным компонентом йоги и укрепляет связь между повышением активности организма и его релаксацией. Регулярное практикование йоги исправляет осанку, снимает боли в спине и помогает избавиться от бессонницы и депрессии. Эту уникальную систему упражнений могут заниматься люди всех возрастов и физических способностей. В основе динамических упражнений лежит изменение длины скелетных мышц, что приводит к обмену состояний сокращения и расслабления. Динамические упражнения оказывают исключительно положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, а их эффективность невозможно переоценить. Кроме того, они необходимы для укрепления мышц и повышения функционального состояния суставов и опорно-двигательного аппарата. Массаж имеет различные виды, включая лечебный, классический ручной массаж, сегментарный, точечный и аппаратный. Миостимуляция является эффективным лечебным средством для реабилитации травматических повреждений, особенно позвоночника. В посттравматическом периоде необходимо проведение реабилитационных мероприятий, таких как ходьба, плавание, йога, динамические упражнения и массаж. Отсутствие реабилитации может привести к мучительному существованию для пострадавших и их близких.

Список литературы

1. Черепно-мозговая травма. Восстановление и реабилитация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://neuroreha.ru/cherepno-mozgovaya-travma/cherepno-mozgovaya-travma-reabilitaciya> (дата обращения: 05.12.2023).
2. Попова, Ю.С. Как восстановить здоровье после болезней, травм и операций / Ю.С.Попова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.universalinternetlibrary.ru/book/popova/kak_vosstanovit_zdorove_posle_boleznej_travm_operacij.shtml (дата обращения: 05.12.2023).
3. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – №6. – Краснодар, 2021. – С. 323–324. EDN VMXALQ

4. Ковалева Т.В. Организация тренировочного процесса пловцов в домашних условиях / Т.В. Ковалева, Ю.В. Соболев // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 323–324.

5. Ковалева Т.В. Организация практических занятий физической культуры со студентами, относящимися к специальным медицинским группам / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – СПб., 2021. – С. 265–271. – EDN OZQOUC

6. Ковалева Т.В. Проблемы адаптивного плавания в высших учебных заведениях / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 751–758. – EDN XUKZYF