

ПРАКТИЧНЕ ЗАНЯТТЯ №9

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ ЗАДНЬОЇ ГРУПИ М'ЯЗІВ СТЕГНА

СТИСЛИЙ ЗМІСТ

...Реабілітація після травм задньої групи м'язів стегна поділяється на 3 фази. Кожна фаза має власні завдання та критеріями переходу спортсмена на наступну фазу реабілітаційного процесу. Під час першої фази передбачається мінімізація болю та набряку, при цьому не перешкоджаючи утворенню рубця, особливо в найближчі часи після травми (1–5 доба). Використовуються вправи низької інтенсивності, які не викликають больових відчуттів, що включають всю нижню кінцівку та поперекову і тазову ділянки, вправи виконуються у безпечному (обмеженому і безболісному) діапазоні рухів, щоб мінімізувати атрофію та розвинути нервово-м'язовий контроль. Під час другої фази інтенсивність і діапазон рухів під час виконання вправ збільшуються на основі відчуттів пацієнта та реакції пошкодженого м'язу на навантаження. Також починають використовуватись рухи, пов'язані з ексцентричним напруженням м'язів задньої поверхні стегна. Фаза III включає в себе інтенсивні, спортивні специфічні рухи з повною амплітудою рухів, щоб підготувати спортсмена до повернення до попереднього рівня спортивної готовності. Запропонована схема реабілітації спрямована для відновлення футболістів із пошкодженнями задньої групи м'язів стегна I та II ступеня тяжкості.

Фізіотерапевтичні процедури, які пропонується застосовувати: електрофорез, світлолікування, грязелікування, діадинамотерапія, ультратонотерапія, електростимуляція, кріотерапія, гідрокінезотерапія. Фізіотерапевтичні процедури можна поєднувати з масажем, перед і після занять ЛФК .

Таким чином, за допомогою засобів фізичної реабілітації спортсмен швидше повертається до тренувань, змагань, упереджує зниження рівня фізичних якостей, удосконалює їх під час реабілітації. В процесі реабілітації футболіст зможе повернути втрачену впевненість, а повернення до фахової спортивної активності покращить психоемоційний стан та поверне мотивацію до тренувань...

ЗАВДАННЯ:

Скласти алгоритм програми фізичної реабілітації при спортивних травмах задньої групи м'язів стегна за наступними розділами:

1. Мета.
2. Завдання.
3. Оцінка ступіня важкості (критерії оцінювання та контрольні тести).
4. Протокол реабілітації.
5. Практичні рекомендації щодо процесу реабілітації.
6. Оцінка ефективності процесу реабілітації.