

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ
ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЁННЫХ ТРАВМ И ЗАБОЛЕВАНИЙ**
PHYSICAL RECOVERY AFTER SUFFERED INJURIES AND ILLNESSES

Е. В. Кашеева, студент,

Л. В. Быкова, кандидат педагогических наук, доцент,

Б. М. Сапаров, кандидат педагогических наук, доцент,

Л. А. Шинкарьюк, старший преподаватель.

Уральский государственный аграрный университет,

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

Аннотация

Травмы и заболевания имеют различный характер, они способны нанести серьёзный ущерб организму. С целью восстановления физической активности и поддержки здоровья разработаны специальные методики, которые называются реабилитацией. Они включают в себя комплексы активных и пассивных воздействий на организм, а также работу самого организма в период выздоровления. Всё это благотворно сказывается на физическом и психическом здоровье человека.

Ключевые слова: реабилитация, травма, здоровье, физическая активность, восстановление, деятельность, заболевание, спорт, отдых, нагрузка.

Summary

Injuries and illnesses are of different nature, and they can also damage the body. In order to restore physical activity and support health, special methods have been developed, which we are accustomed to call rehabilitation. They include complexes of active and passive influences on the body, as well as the work of the body itself during the recovery period. All this has a beneficial effect on the physical and mental health of a person.

Keywords: rehabilitation, trauma, health, physical activity, recovery, activity, illness, sport, repose, strain.

Здоровье человека - это важнейший показатель качества жизни, который напрямую зависит от физиологического и психического состояния организма.

Для поддержания тела в хорошей физической форме человек выполняет комплексы упражнений, которые могут быть направлены, к примеру, на повышение силовых или волевых навыков. И как результат - в настоящее время существует широкое разнообразие видов спортивной деятельности, по которым проводятся олимпиады, с целью развития спортивной культуры, воспитания ответственных поколений, демонстрации активного времяпрепровождения, объединяющего совершенно разных людей одним интересом.

Иногда стечение обстоятельств заставляет прекратить занятия спортом на долгий или кратковременный период, но не смотря на длительность отсутствия упражнений, организм утрачивает способность выполнять ту же работу, что и до отдыха от физических нагрузок.

Причиной прекращения занятия спортом может стать травма или перенесённые заболевания разной степени тяжести.

Наиболее распространённые травмы, вызванные спортивной деятельностью

По статистике травмы возникают в результате резких, непредвиденных движений частей тела. Наиболее распространёнными травмами, вызванными спортивной деятельностью являются:

- растяжение мышц - возникает из-за чрезмерной нагрузки или удара по сокращённой мышце;
- разрыв передней крестообразной связки - возникает из-за чрезмерной нагрузки и смещения колена;
- травма ахиллова сухожилия - возникает в результате неудачного прыжка или приземления после него, а также из-за удара по сухожилию.
- эпикондилит (теннисный локоть) - возникает из-за чрезмерной нагрузки на руки, локти, кисти;
- разрыв мениска коленного сустава - возникает из-за одновременного сгибания и вращения сустава;
- расколота голень - возникает из-за чрезмерной нагрузки на ногу;
- стрессовый перелом ступни - возникает из-за чрезмерной нагрузки на пятую плюсневую кость.

После перенесённых травм необходимо обращаться к врачу, который назначит подходящую реабилитацию.

Методами реабилитации являются [1]:

- массаж (одна из мануальных техник, проводимая с помощью рук или специальных аппаратов; она выражается в растирании, лёгком постукивании, давлении, с целью разогревания тканей организма и оказания целительного эффекта);
- физиотерапия (широкая область применения аппаратуры, оказывающей физическое воздействие на организм с целью устранения нарушений, а также улучшения состояния организма);
- приём необходимых медикаментов;
- психологическая помощь (неотъемлемая часть терапии, позволяющая преодолеть психоэмоциональные барьеры, страхи, взглянуть на ситуацию с другой стороны);
- диета (специально подобранный рацион питания, позволяющий привести организм в привычное здоровое состояние).

Удивительные истории травм известных личностей

Пётр Чех [2]

В 2006 году известный мировой футболист по версии МФФИИС (Международной федерации футбольной истории и статистики) Пётр Чех получил серьезнейшую травму на первой минуте матча: вдавленный перелом костей черепа в результате падения колена соперника на голову вратаря.

Период реабилитации спортсмена занял около трёх месяцев.

Марко Пантани [3]

Двойной перелом ноги спортсмена в 1995 году ставил карьерный рост Марко под угрозу. Несмотря на трудности, ему удалось восстановить физическую форму, а также принять участие в дальнейших серьезных велогонках.

Ким Ён А

Южнокорейская фигуристка перенесла операцию, направленную на удаление межпозвоночной грыжи, что не стало причиной сдаваться, наоборот, девушка показала рост в своей деятельности. Спортсменка завоевала золотые медали чемпионатов мира, доказав всем, что каждый способен достичь высот, невзирая на падения.

При серьёзных нарушениях отсутствие физической активности становится частью реабилитации, но, порой, выполнение упражнений оказывает на организм оздоровительный эффект.

Оздоровительная физическая активность

Оздоровительная ходьба – самый доступный вид физических упражнений. Она может быть рекомендована людям всех возрастов, имеющим различную подготовленность и состояние здоровья. Особенно ходьба полезна людям, ведущим малоактивный образ жизни. При выполнении занятий тренируются мышцы, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Путем ходьбы можно снять напряжение, успокоить нервную систему. Оздоровительное воздействие занятия заключается в повышении сократительной способности миокарда, увеличении диастолического объема сердца и венозного возврата крови к сердцу.

Плавание. Оздоровительное значение плавания состоит в том, что оно является одним из эффективных средств закаливания человека, повышающего сопротивление организма воздействию температурных колебаний и простудных заболеваний. Занятия плаванием устраняют нарушение осанки, плоскостопие, гармонично развивают почти все группы мышц (особенно плечевого пояса, рук, груди, живота, спины и ног), играют важную роль в улучшении функций дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Ходьба на лыжах. Из всех видов физических упражнений наибольшую пользу для здоровья приносят те, которые выполняются длительное время и при достаточно полном обеспечении кислородом, т.е. движения, выполняемые в так называемом аэробном режиме. Именно к таким упражнениям относится передвижение на лыжах.

Прыжки со скакалкой укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, они способствуют развитию силы и выносливости мышц ног. Для того чтобы добиться аэробного тренировочного эффекта, необходимо прыгать не менее 15 мин за тренировку, не менее 3 раз в неделю. Если ставится целью избавление от лишнего веса, то необходимо прыгать безостановочно в течение 30 мин.

Езда на велосипеде укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную системы. При занятиях велосипедом для здоровья необходимо ездить не менее 3 раз в неделю, безостановочно в течение, как минимум, 30 мин, с ЧСС 60% от максимальной.

Деятельность, на которую стоит обратить внимание для поддержания высоких показателей физической активности

- аэробика (сердечно-сосудистая и дыхательная системы);
- ритмическая гимнастика (общеразвивающие упражнения, тренирующие выносливость и повышающие настроение);
- аэробная гимнастика – гибрид аэробики и ритмической гимнастики;
- шейпинг (формирование фигуры, улучшение состояния организма);
- калланетика (упражнения на глубоко расположенные группы мышц);
- гидроаэробика (улучшение деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем; развитие физических качеств (выносливости, гибкости, силы и координации); коррекция телосложения; повышение уровня работоспособности; положительное влияние на психику человека).

Помимо травм, физическая активность может быть приостановлена в результате перенесённых заболеваний различного характера.

В настоящее время многие знают на личном опыте и из средств массовой информации о новом заболевании COVID-19.

COVID-19

К сожалению, данная вирусная инфекция недостаточно изучена для быстрого восстановления физической активности каждого переболевшего. Те, кто столкнулся с подобным заболеванием, также попадают в зону риска посткоронавирусного синдрома, который выражается в

самых разных формах: потеря обоняния на неопределённый период, также наблюдается потеря веса, боль в суставах и мышцах, судороги, отдышка и многие другие проявления [4].

Как известно, силы врачей и СМИ направлены на освещение информацией о заболевших и погибших от коронавирусной инфекции и усиление борьбы с ней, с целью обезопасить население от последующих заражений.

В какой-то степени рекомендации врачей после вакцинации являются реабилитацией, поскольку в наш организм проникает часть вируса, заставляющая усилить работу иммунитета. Словно наш организм перенёс заболевание, только в легкой форме.

Рекомендации врачей в качестве реабилитации после перенесённого COVID-19

В восстановлении после перенесенных вирусных инфекций, в том числе коронавирусной, играют роль несколько ключевых факторов. Это соблюдение режима труда и отдыха, прогулки на свежем воздухе, но только в местах, где мало людей, отказ от курения, исключение возможных перегреваний и переохлаждений. Кроме того, врачи рекомендуют полноценную диету с достаточным содержанием белков и повышенным содержанием витаминов, а уровень влажности в помещении не должен превышать 40%.

Как упоминалось ранее, здоровье человека зависит не только от физического состояния организма. С восстановлением хорошей физической формы связано и ментальное благополучие.

Трудности принятия ситуации

Иногда трудно смириться с произошедшим. В результате автокатастроф, травм, полученных при занятии спортом, перенесённых заболеваний, человек способен потерять некоторые части тела. К сожалению, такие ситуации вызывают огромное эмоциональное напряжение.

Работа врачей-психотерапевтов направлена на помощь людям, переживающим психические расстройства. В результате можно увидеть успешных личностей-инвалидов, способных опережать в чём-то даже абсолютно здоровых людей.

Вывод

На восстановление физического здоровья организма могут быть направлены многие средства и инструменты. С понятием здоровья связаны физическое и психологическое состояние организма. Для поддержки здорового состояния после полученных травм и перенесённых заболеваний, необходимо применять физическую активность, при необходимости, проходить реабилитационный период, в котором деятельность различной степени тяжести может использоваться, а может и отсутствовать вовсе.

Библиографический список

1. Реабилитация после травм, Москва, ЦКБ РАН [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.ckbran.ru/clinic/otdelenie-vosstanovitelnoy-meditsiny/reabilitatsiya-posle-zabolevaniy/>
2. Возвращения в спорт. Легендарные истории. Олимпиада – Чемпионат [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://www.google.ru/amp/s/amp.championat.com/lifestyle/article-3326543-vozvrasheniya-v-sport-legendarnye-kambeki-olimpiada.html/>
3. Победившие боль [Электронный ресурс] // Большой спорт/ Режим доступа: <https://www.bolshoisport.ru/articles/pobedivshie-bol/>
4. Постковидный синдром [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://vera-72.com/need-to-know/postkovidnyy-sindrom/>