

Мажуга Ю. И.

ТРАВМАТИЗМ В БЕГЕ

Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Жук. Е. В.

Кафедра травматологии и ортопедии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В последнее время все больше людей начинают заботиться о собственном здоровье, многие выбирают активный образ жизни и начинают заниматься бегом из-за кажущейся простоты данного вида спорта, минимальных затрат и возможности проводить тренировки практически повсеместно. В Беларуси растет количество массовых забегов, появляются новые беговые школы. С 2013 года проводится Минский полумарафон, в 2018 году количество участников составило 35 тысяч. Все это обуславливает необходимость профилактики спортивного травматизма у данной категории населения.

Цель: оценить травматизм среди занимающихся бегом и определить пути его снижения.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 95 человек, анкета содержала вопросы антропометрии, вопросы, касающиеся подхода к построению плана занятий и вопросы о прохождении медицинских осмотров и травмах, связанных с занятиями спортом.

Результаты и их обсуждение. Средний возраст бегунов составил $26,9 \pm 7,1$ (18-57) лет, женщин 44 (46,3%), мужчин 51 (53,7%), средний срок занятий бегом 4,9 лет, средняя продолжительность занятий в неделю 3,3 часа, средний километраж в неделю 25,8 км. Средний ИМТ бегунов $22,7 \pm 2,7$ кг/м².

Что касается тренировочного подхода, то выполняют разминку перед пробежкой 65 опрошенных (65,3%), растяжку после – 49 (51,6%), в том числе делают и то и другое – 39 (41,1%) респондентов. Другие тренировки, преимущественно силовые, включают в план 65 спортсменов (68,4%). В видах активности, которыми респонденты занимаются, кроме бега, были указаны: езда на велосипеде, йога, фитнес, скалолазание, катание на лыжах, тайский бокс, плавание, катание на коньках, баскетбол, волейбол, стритворкаут, ходьба, бодибилдинг, роллерспорт, теннис, табата, кроссфит, борьба и др. Пройли медосмотр прежде, чем приступить к тренировкам 22 человека (23,2%), регулярно (каждые 1-2 года) проходят медицинское обследование 68 (71,6%) респондентов, остальные 27 (28,4%) – не видят в этом необходимости или ссылаются на нехватку времени. Большинство (58 человека – 61 %) занимаются по плану: 6 (6,3%) – при помощи тренера, 44 (46,3%) составляют план самостоятельно, 8(8,4%) пользуются планом из бегового приложения.

За период занятий бегом 69 человек (72,6%) получали травмы. Частыми травмами названы: повреждения коленного (37,7%) и голеностопного (18,8%) суставов, часто дисторсии и воспаления различных анатомических структур. Из респондентов 43 (45,5%) обращались к травматологу или врачу другой специальности, 13 (14,3%) советовались по медицинским вопросам с тренером или знакомыми, 40 (42,1%) – не обращались за помощью.

Выводы. Беговое движение представлено населением трудоспособного возраста обоих полов. Занимающиеся бегом имеют высокий риск травматизма – 72,6% респондентов получали травмы различной степени тяжести. Возможно, это связано с отсутствием должного спортивного или медицинского контроля, т.к. лишь 11,5% занимаются по плану, составленному тренером, и лишь 23,2% проходят медицинское обследование перед занятиями, и разъяснительная и профилактическая работа в этом направлении может быть эффективна в снижении количества и тяжести травм.