

РОЛЬ КИНЕЗИОТЕРАПИИ В РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ С ДОРСОПАТИЯМИ: ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД

Эрназаров Алимардон Жумакулович, Мавлянова Зилола Фархадовна,

Алиева Дилфуза Акмалевна

Самаркандский государственный медицинский университет»

г. Самарканд, Республика Узбекистан

e-mail: alievada@yandex.ru

Введение. Высокие нагрузки на позвоночник у спортсменов-единоборцев способствуют развитию дорсопатий, что требует эффективных методов восстановления. Разработка комплексных программ реабилитации с учетом индивидуальных особенностей спортсменов является важной задачей спортивной медицины. Одним из ключевых элементов такой реабилитации является кинезиотерапия – инновационный метод, направленный на восстановление и укрепление опорно-двигательного аппарата через специально подобранные двигательные упражнения. Кинезиотерапия – один из наиболее перспективных подходов в реабилитации, направленный на улучшение подвижности, устранение болевого синдрома и восстановление мышечного баланса.

Цель исследования: оценка эффективности кинезиотерапии в составе комплексной программы реабилитации спортсменов-единоборцев с дорсопатиями.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 105 спортсменов-единоборцев мужского пола (возраст 20–40 лет, средний возраст – $35,3 \pm 2,1$). Пациенты были разделены на три группы: группа-1 (n=50) – традиционное лечение (медикаментозная терапия, физиотерапия); группа-2 (n=55) – модифицированная программа реабилитации с акцентом на кинезиотерапию (специальные упражнения, направленные на восстановление двигательных функций и устранение мышечного дисбаланса), массаж, мануальную терапию, магнитотерапию, ударно-волновую терапию; группа-3 (n=30) – контрольная группа (здоровые спортсмены). Динамика восстановления оценивалась по шкале болевого синдрома (VAS), индексу функционального состояния позвоночника и времени полной реабилитации.

Результаты и обсуждение. Во 2-й группе, где использовалась кинезиотерапия, отмечено значительное улучшение функционального состояния позвоночника (увеличение объема движений на 45%), снижение болевого синдрома на 78% (в 1-й группе – на 45%). Средний период реабилитации во 2-й группе составил 6,1 недели против 9,2 недель в 1-й группе. Применение кинезиотерапии способствовало ускоренному восстановлению двигательных функций и снижению риска рецидивов, улучшая координацию движений и повышая физическую работоспособность.

Выводы. Кинезиотерапия является ключевым элементом комплексной реабилитации спортсменов с дорсопатиями, обеспечивая ускоренное восстановление, улучшение функционального состояния позвоночника и

снижение риска повторных травм. Применение кинезиотерапии в реабилитации спортсменов-единоборцев с дорсопатиями значительно повышает эффективность восстановления, сокращает сроки реабилитации и снижает вероятность рецидивов. Включение данного метода в комплексную программу восстановительных мероприятий позволяет достичь более устойчивых и долгосрочных результатов, что особенно важно для профессиональных спортсменов.