

Ванюк А. С., Петровская В. Д.

**ОЦЕНКА СПОРТИВНОЙ ТРАВМАТИЗАЦИИ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛФК
ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ КОЛЕННОГО СУСТАВА
У СБОРНОЙ КОМАНДЫ БГМУ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Научный руководитель ст. преп. Ломидзе А. Г.

Кафедра физического воспитания и спорта

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минска

Актуальность. Одна из самых распространённых спортивных травм в баскетболе является травма коленного сустава, вследствие неординарности игры, которой присущи моменты близкого контакта. В ходе игры, на первом месте стоит работа с переменной интенсивностью, чередующаяся с отдыхом, особенно выделяют значительные объёмы бега, прыжков, а также стоит отметить специальную техническую нагрузку. Резкие смены направлений, элементы борьбы в атаке и защите, остановки, рывки, результатом этого может стать травма опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Цель: оценка эффективности физической реабилитации после травмы коленного сустава у игроков сборной баскетбольной команды БГМУ при помощи ЛФК.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 23 юноши сборной БГМУ по баскетболу. Проведён анкетный опрос и статистический анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. Из статистических данных мы выяснили, что 52% студентов получали травмы опорно-двигательного аппарата, за время нахождения их в сборной команде БГМУ. Анализ исследований позволил выявить, что 50% травм приходится на коленный сустав, 25% травм голеностопного сустава, 16,7% травм мягких тканей, 8,3% травм тазобедренного сустава. Причинами травм являются ошибки при организации тренировок и соревнований, недостаток физической, тактико-технической, психоэмоциональной и моральной подготовки спортсмена. Наибольшее количество травм – 67% приходится на период соревнований, 27% травм в период подготовки и около 6% травм – в переходные периоды. При увеличении объемов физической нагрузки травмы ОДА у игроков составили 58,3%, при плохой разминке, отсутствии должного психологического настроя у 25% и у 16,7% травмы были получены на фоне утомления из-за нагрузок и учёбы.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – это способ лечения и профилактики травм при спортивной реабилитации. В данном случае упражнения ЛФК специально разработаны для восстановления травм коленного сустава. В лечение входят физические упражнения, которые для каждого человека подбираются и разрабатываются индивидуально, учитывая характер травмы, его стадию, тяжесть, а также физическое и психологическое состояние организма. При лечении травм опорно-двигательного аппарата, вдобавок к физическим упражнениям, применяют разные методики мануальной терапии, физиотерапии, массажа, а также на реабилитацию особенно влияют гигиенические факторы. Реабилитация должна начинаться, как можно раньше, на 2-3 сутки после получения травмы или оперативного вмешательства. В ЛФК подчёркивают 3 периода: иммобилизация, постиммобилизация, восстановление. Из полученных статистических данных при опросе мы выяснили, что после травмы коленного сустава 83,3% студентов сборной команды по баскетболу проходили курс упражнений ЛФК. Из них 33,3% проходили стандартный курс ЛФК, восстановление заняло 3-4 месяца, и 50% студентов проходили курс ЛФК со специальными упражнениями для восстановления коленного сустава, время реабилитации заняло 1-3 месяца, 16,7% отказались от курса ЛФК и их восстановление заняло 4-5 месяцев.

Выводы. В ходе проделанной работы нами установлено, что специальный курс ЛФК в сочетании с другими средствами и методами, способствует более быстрому восстановлению и качественному поддержанию достигнутых результатов реабилитации коленного сустава. Специальный комплекс ЛФК также подходит для профилактических целей, что позволит минимизировать частоту повторных травм коленного сустава баскетболистов сборной БГМУ.