

Содержание

Введение	4
ТРАВМЫ СТОПЫ, ЛОДЫЖКИ И ГОЛЕНИ	11
Травмы	12
Тренировка	20
ТРАВМЫ КОЛЕНА	25
Травмы	26
Тренировка	35
ТРАВМЫ БЕДРА И ТАЗОБЕДРЕННОГО ОТДЕЛА	45
Травмы	47
Тренировка	53
ТРАВМЫ СПИНЫ И ШЕИ	63
Травмы	65
Тренировка	71
ТРАВМЫ ПЛЕЧА	81
Травмы	82
Тренировка	86
ТРАВМЫ ЛОКТЯ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ, ЗАПЯСТЬЯ И КИСТИ	93
Травмы	95
Тренировка	106



Вернитесь к тренировкам: для восстановления после травмы потребуется терпение и серьезные знания.

ВВЕДЕНИЕ

Что такое травма? Как часто вы травмировались, играя в футбол, тренируясь с отягощениями или просто бегая? Травма может ощущаться как разрыв, растяжение или любое повреждение в области колена, плеча, лодыжки или другой части тела. И прежде, чем ощутить боль, вы испугаетесь. Прикладывая лед к травмированному участку, вы недоумеваете — как такое могло произойти? Что скажет травматолог? Как избежать подобных травм в будущем?

В данной книге вы найдете ответы на эти вопросы, а также разработанные профессионалами программы тренировок, помогающие вернуть спортивную форму после травмы. Также в ней вы найдете рекомендации экспертов, которые помогут вам восстановить прежнюю физическую форму — без вреда для здоровья и излишней нагрузки на травмированные кости, суставы и мышцы. Если сейчас вы не травмированы, используйте представлен-



ные здесь программы тренировок и рекомендации специалистов, чтобы избежать в будущем возможных травм.

Проблемы с вашими тренировками

Причиной травмы нельзя считать тот момент, после которого вы травмировались, — неудачное приземление после прыжка или жесткое столкновение на футбольном поле. Причиной травмы является нарушение баланса тренировок, в результате которого одни мышцы вы тренируете слишком интенсивно, а другие вовсе игнорируете.

Избыточные тренировки — самый короткий путь к травме, так как вы доводите до переутомления свои мышцы. Усталые мышцы делают слабыми сухожилия, крепящие мышцы к костям. Сухожилия опухают и, если вы продолжаете тренироваться, преодолевая боль, повреждаются. Непрерывающаяся боль во время тренировок может быть признаком того, что вы даете своим мышцам и сухожилиям избыточную нагрузку. В итоге вы получаете травму.

Одним из методов, позволяющих избежать избыточных нагрузок, является «правило десяти процентов». Нагрузку (дистанцию бега, скорость бега, вес отягощений и т. д.) следует увеличи-



вать не более чем на 10 % в неделю. Это позволит сухожилиям, мышцам и костям адаптироваться к новым нагрузкам.

О книге

Каждый раздел данной книги посвящен наиболее распространенным травмам, которые случаются с определенной частью тела — от стопы до ладони, от спины до плеча. Вы узнаете, какие ощущения характерны при травме, по каким причинам она может произойти, как восстанавливаться после нее, как предотвратить подобную травму в дальнейшем. Также в книге размещена программа упражнений, разработанная специалистами с целью реабилитации после травм и укрепления травмированной части тела, чтобы избежать подобных травм в будущем.

Разминка перед тренировкой

Никогда не приступайте к тренировке, предварительно не размявшись. Если во время разминки вы немного вспотели — это хороший признак того, что повысилась внутренняя температура вашего тела, а значит, ваши сухожилия и связки стали более эластичными. Это также говорит о том, что хрящи — и кости, которые они защищают, — обильно снабжаются синовиальной жидкостью, создающей смазку. В общем, для улучшения гибкости перед тренировкой следует проводить растяжку. Однако растяжка перед тренировкой не всегда предупреждает травму. Предпочтительно соблюдать следующий порядок: перед спортивной игрой или занятиями в тренажерном зале сначала нужно провести разминку (от 5 до 10 минут — аэробные упражнения с низкой интенсивностью, например бег или велотренажер), после разминки делать растяжку. Растяжку следует повторять также после игры или тренировки, когда мышцы и сухожилия более эластичны.

Сбалансированная программа

Все программы тренировок должны быть сбалансированными. Это условие особенно актуально после того, как вы перенесли травму. Сбалансированность программы тренировок определяет быстроту восстановления травмированного участка.

Просмотрите каждый раздел и определите, какие программы подходят лично вам. Затем прочитайте инструкции к тренировкам и описания упражнений, чтобы определить, соответствуют ли предлагаемые требования вашему уровню физической подго-

товки. Ведь в некоторых случаях программа тренировки может содержать упражнения, которые вам не подойдут, поскольку противопоказаны с вашей травмой и степенью ее тяжести.

Обратите особое внимание на упражнения, предлагаемые для каждого вида травм, развивающие гибкость и силу. Во многих случаях вам будут предложены упражнения или целые программы упражнений, предупреждающие травму. Если с вашей трав-

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМЕ

На травмы организм отвечает болью и отеками. Зная, как оказать первую помощь при травмах, вы сможете ускорить процесс выздоровления. А первая помощь при травмах заключается в обеспечении четырех условий: неподвижность, охлаждение, сжатие и поднятие.

Обеспечение неподвижности означает намеренное ограничение подвижности травмированной части тела. Если в результате травмы у вас распухла и почернела лодыжка, не следует ступать на травмированную ногу. При ходьбе используйте костыли или трость. Если растяжение не серьезное, можно попробовать пошевелить поврежденной частью тела, чтобы определить степень тяжести травмы. Обычно организм подает «сигналы». Если вы не можете двигать конечностью и чувствуете нестерпимую боль, значит, ваш организм дает вам знать, что травмированную часть тела следует оставить в покое и обратиться за помощью к врачу.

Охлаждение травмированного участка проводится путем прикладывания льда к месту отека на 20 минут каждые 4–6 часов в течение 1–2 дней после травмы. Лед следует прикладывать до тех пор, пока не исчезнет боль и не сойдет отек. Чтобы защитить кожу от обморожения, заверните лед в полотенце.

Чтобы остановить распространение отека, необходимо перебинтовать поврежденную конечность, т. е. сделать сжатие. В некоторых случаях можно обойтись без бинта или тугой повязки. Например, если вы растянули лодыжку, просто не снимайте ботинок. Давление, которое он создает на лодыжку, не позволит отеку распространиться, а после, сняв ботинок, вы сможете приложить к травмированному участку лед.

Травмированную конечность следует держать поднятой — на высоте, превышающей уровень сердца. Эта мера поможет уменьшить боль и отек путем ограничения доступа жидкостей к травмированной конечности.



мой связаны другие ограничения функциональности, то, прежде чем приступить к какой-либо программе, предлагаемой в этой книге, проконсультируйтесь с врачом.

Предупредить травмы

Занимайтесь по выбранной программе три раза в неделю (через день) в течение 4–6 недель. Перед каждой тренировкой следует провести разминку с помощью аэробных упражнений низкой интенсивности продолжительностью 5–10 минут. Затем необходимо выполнить упражнения для развития гибкости и силы в представленном порядке. Между подходами и упражнениями отдыхайте от 30 до 60 секунд. Работая с более высоким весом отягощений и выполняя меньшее число повторений, вам следует увеличить время паузы между подходами и упражнениями. В дни, свободные от занятий по программе, отведите до 45 минут ненапряженным аэробным упражнениям.

Не забывайте, что число подходов, повторений и вес отягощений даны рекомендательно. Возможно, вам придется начать с меньшего, чем предлагается в этой книге. И хотя все представленные упражнения безопасны, вам следует внимательно прислушиваться к реакциям своего организма. При первых же болевых ощущениях упражнение следует прекращать.

Болеутоляющие средства

При многих незначительных травмах снять боль помогут болеутоляющие средства, которые продаются без рецепта (например, ибупрофен или парацетамол). Также следует предпринять меры, предусмотренные первой медицинской помощью при травме, и обеспечить выполнение четырех условий: неподвижность, охлаждение, сжатие и поднятие (см. с. 7).

Возвращение в игру

Первое правило реабилитации после травмы — не спешить. Не стремитесь поскорее вернуть прежнюю спортивную форму. Это правило особенно актуально, если после травмы вы перенесли хирургическую операцию по поводу разрыва сухожилия или связки. Поставьте перед собой следующие цели:

1. Возобновить движение травмированного сустава. Без этого вы не сможете восстановить общую функциональность конечности.



Восстановление после травмы требует баланса: найдите правильное сочетание упражнений для развития гибкости и силы. Не торопитесь возвращаться к активной деятельности, но и не давайте себе поблажек. Излишние нагрузки приведут к очередной травме.



2. Вернуть гибкость с помощью ежедневной растяжки, которая поможет ускорить реабилитацию и уменьшить болевые ощущения.
3. Восстановить силу и выносливость, постепенно увеличивая нагрузки. Используйте метод перекрестных тренировок (включение дополнительных упражнений помимо основных), чтобы поддерживать уровень общей физической подготовки; выполняйте развивающие упражнения, характерные для вашего вида спорта, чтобы подготовить свой организм к полноценным тренировкам.
4. Восстановить равновесие и координацию движений. Для этого выполняйте такое упражнение, как удержание равновесия на одной ноге с закрытыми глазами.

Ваша основная цель — вернуть прежний уровень физической подготовки. Выполнение этой задачи может занять от нескольких дней до нескольких месяцев в зависимости от степени тяжести травмы.

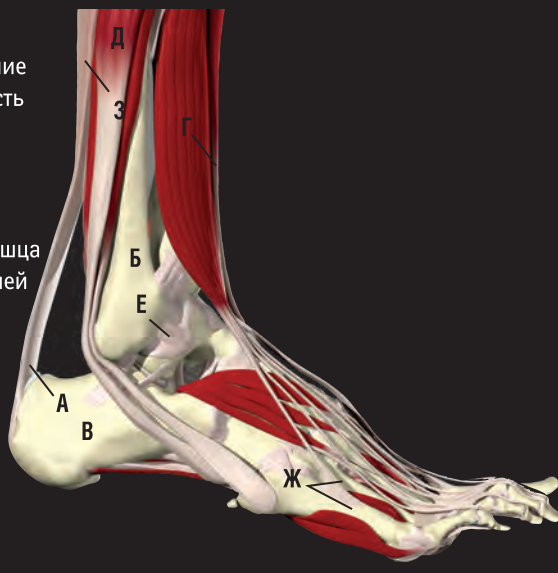
Травмы стопы, лодыжки и голени





СТОПА И ЛОДЫЖКА. ВИД СБОКУ (ИЗВНЕ)

- А — Ахиллово сухожилие
- Б — Малоберцовая кость
- В — Пяточная кость
- Г — Передняя большеберцовая мышца
- Д — Малоберцовая мышца
- Е — Сухожилия передней большеберцовой мышцы
- Ж — Плюсна
- З — Камбаловидная мышца



Ваши стопа и лодыжка весь день носят вес вашего тела — и в большинстве случаев они с этой задачей замечательно справляются. К сожалению, бег по твердым поверхностям или резкие движения на теннисном корте могут вызывать у вас растяжения и разрывы тканей. В результате вы будете выведены из строя на недели или даже месяцы. В одних случаях спортсмены не успевают должным образом размять и растянуть соответствующие мышцы и сухожилия перед тренировкой или игрой. В других случаях спортсмены подбирают неподходящую обувь. В результате происходит травма стопы, голени или лодыжки. Ниже вы найдете описание таких травм.

РАСТЯЖЕНИЕ ИЛИ РАЗРЫВ АХИЛЛОВА СУХОЖИЛИЯ

Ощущения при травме

Сначала вы слышите характерный звук разрыва ахиллова сухожилия, находящегося на задней поверхности лодыжки. Затем следуют боль и отек. В некоторых случаях эти симптомы могут появляться на следующий день после тренировки. Травмированной ногой трудно ступить, больно привстать на носки.

Причины травмы

Резкое ускорение при движении, бег вверх по склону. Могут быть закрепошены мышцы голени.

Лечение травмы

Окажите первую медицинскую помощь и обеспечьте выполнение четырех условий: неподвижность, охлаждение, сжатие и поднятие травмированной конечности. Это позволит уменьшить боль и отек. Возможно, вам придется использовать костыли или пяточные супинаторы, чтобы снять нагрузку на сухожилия в период выздоровления. Пяточные супинаторы следует класть в обувь обеих ног, иначе можно заработать искривление позвоночника. При полном разрыве ахиллова сухожилия вас ждет хирургическое вмешательство.

Предупреждение травмы

Даже не тренируясь ежедневно, работайте над улучшением эластичности мышц голени и ахиллова сухожилия. Выполняйте упражнения для растяжки (см. с. 20–21).

ПОДОШВЕННАЯ ПЯТОЧНАЯ БОЛЬ**Ощущения при травме**

Вы ощущаете боль на подошве стопы в области пятки. При этом боль отдается по всему своду стопы и может усиливаться утром или во время длительных пробежек.

Причины травмы

Сухожилие подошвенной фасции, расположенное на нижней части стопы, может быть закрепошено при его недостаточной растяжке перед тренировкой. Другой причиной может быть слишком высокий свод стопы.

Лечение травмы

Растяжка позволяет увеличить длину ахиллова сухожилия и сухожилия подошвенной фасции. Соответствующие упражнения (см. с. 20–21) помогут сделать сухожилия более эластичными. Конечно, на это понадобится время. Если боль очень сильная, возможно, потребуется инъекция кортизона.

Предупреждение травмы

Тщательнее делайте растяжку. Подбирайте подходящую обувь. Регулярно меняйте ее (примерно после 650–800 км пробега).



РАСТЯЖЕНИЕ ЛОДЫЖКИ

Ощущения при травме

При разрыве тканей травма может сопровождаться характерным звуком. Затем следуют боль, отек или образование подкожного кровоподтека вокруг лодыжки.

Причины травмы

Возможно, вы порвали одну или несколько связок, скрепляющих сустав лодыжки.

Лечение травмы

Окажите первую медицинскую помощь и обеспечьте выполнение четырех условий: неподвижность, охлаждение, сжатие и поднятие травмированной конечности. Это позволит контролировать отек. Попробуйте совершать небольшие движения, задействуя лодыжку. Усиление кровообращения в тканях, окружающих травмированный участок, ускоряет процесс выздоровления и уменьшает боль. Для начала медленно вращайте стопой. Если вы не можете это делать или это движение причиняет сильную боль, это может быть признаком перелома кости. В таком случае следует обратиться к травматологу. Если положение не столь серьезное, несколько дней оказывайте первую помощь, одновременно используя лекарственные средства. Пока заживают

НИЗКИЙ СВОД СТОПЫ И МЕТАТАРЗАЛГИЯ

Плоскостопие может развиваться со временем или в случае, если свод стопы изначально низкий. Оно способно вызывать боль в области лодыжки и стопы. Избыточные нагрузки (например, долгий бег) могут раздражать сухожилие задней большеберцовой мышцы, вызывая боль и отек. Окажите первую медицинскую помощь и обеспечьте выполнение четырех условий: неподвижность, охлаждение, сжатие и поднятие травмированной конечности. Приобретите супинаторы, поддерживающие свод стопы, и вкладывайте их в обувь.

Боль в носках, а не в самом своде стопы может быть признаком метатарзалгии — выраженной боли в плюсневых костях стопы. Это значит, что на кости стопы приходится избыточная нагрузка. Зачастую такая проблема возникает при ношении слишком узкой спортивной обуви или при наличии ненормально высокого свода стопы. В последнем случае вам понадобятся особые супинаторы для обуви.