



ФОРМУЛА РУХУ
ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Профілактика та реабілітація спортивних травм та больових синдромів у пауерліфтингу

Дмитрів Денис



- випусник Львівського державного університету фізичної культури ім. І.Боберського
- головний фізичний ЦФР „Формула руху” (м.Львів)
- напрямок роботи - м'язово-скелетні порушення
- співзасновник і лектор навчальної платформи PhysioEra

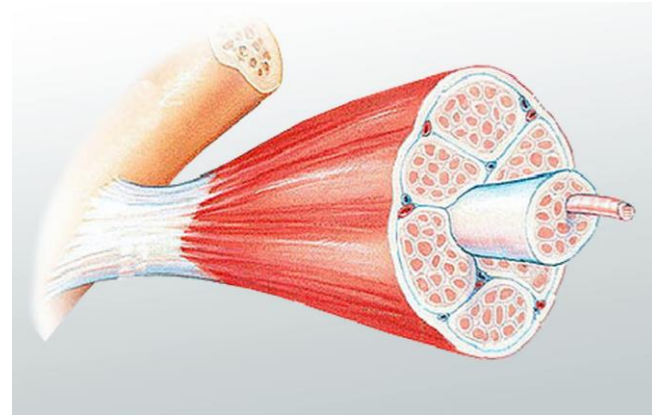


План

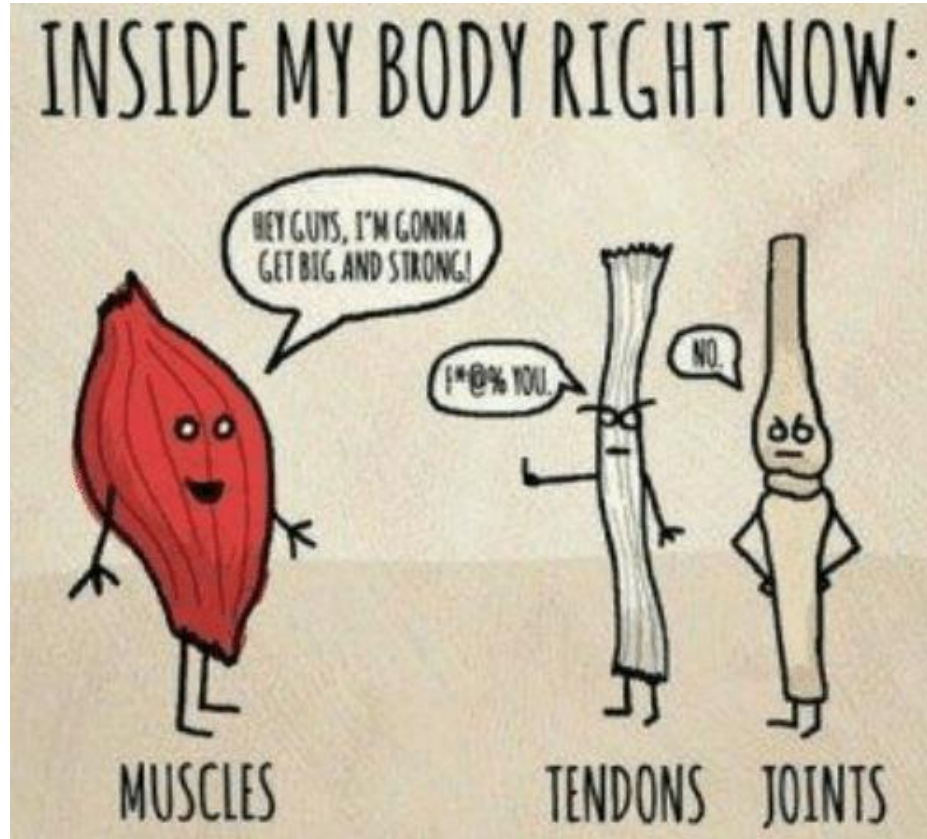
1. Характеристика травматизму у пауерліфтингу.
2. Аналіз принципів терапії при гострих травмах.
3. Міофасціальний больовий синдром і характеристика засобів терапії (ішемічна компресія, реліз, м'язово-енергетичні техніки, терапевтичні вправи)

Пауерліфтинг і травми

- травми м'язів і сухожиль доволі поширені у спортсменів-пауерліфтерів
- немає якісних досліджень, щодо однозначних причин травматизму спортсменів-пауерліфтерів
- погана техніка виконання і частота тренувань можуть бути пов'язані із виникненням травм



Конфлікт структур



Спорт вищих досягнень і травматизм



Ділянки травматизму у пауерліфтингу

```
graph TD; A[Ділянки травматизму у пауерліфтингу] --> B[плечові суглоби]; A --> C[колінні суглоби]; A --> D[поперековий відділ хребта]; A --> E[грудний і шийний відділи хребта];
```

**плечові
суглоби**

**колінні
суглоби**

**поперековий
відділ хребта**

**грудний і
шийний відділи
хребта**



Діяльність спортсменів-пауерліфтерів при травмуванні

Зміна діяльності при травмі	Кількість
зміна кількості, об'єму навантажень, відмова від виконання певних вправ	n = 40
виконання реабілітаційних вправ	n = 13
збільшення уваги до техніки виконання вправ	n = 12
посилення уваги для розминки	n = 7
тренування гнучкості	n = 6

Вид терапії	Кількість
пасивне лікування (масаж, ультразвук, лазер, голкотерапія)	30%
фармацевтичні препарати (НПЗЗ)	11%
реабілітаційні вправи	11%
розтяг м'язів	5%



Послідовність дій при незначній травмі

**R.I.C.E./
P.R.I.C.E**

Rest, Ice, Compression,
Elevation/Protection, Rest, Ice,
Compression, Elevation

P.O.L.I.C.E

Protection, Optimum
Loading, Ice, Compression,
Elevation

L.O.V.E

Load, Optimism,
Vascularisation, Exercise

P.E.A.C.E

Protection, Elevation, Avoid
anti-inflammatory modalities
Compression, Educate

PAIN MONITORING MODEL



1. Біль під час активності може сягати 5/10 балів за NPRS.
2. Біль після завершення діяльності може сягати 5/10 балів за NPRS.
3. На ранок після заняття біль не повинен перевищувати 5/10 балів за NPRS.
4. Не слід допускати прогресування болю і скутості впродовж наступних тижнів діяльності



Спорт вищих досягнень і травматизм



навантаження

профілактика і
відновлення



ФОРМУЛА РУХУ
ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Компоненти профілактики травматизму

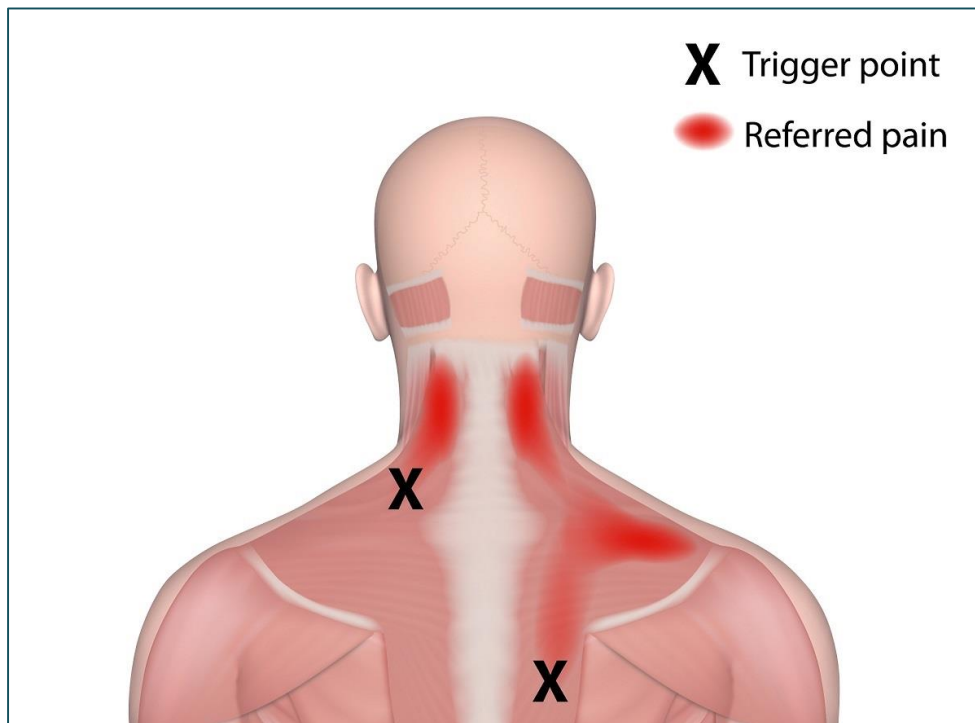
**тонус і
довжина
м'язів**

**мобільність
суглобів і
м'яких тканин**

сила м'язів



Міофасціальний больовий синдром



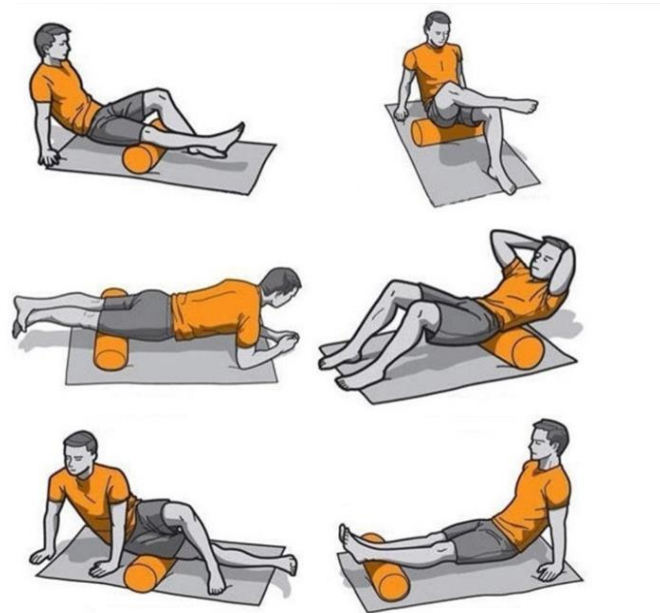
Засоби терапії



Міофасціальний реліз

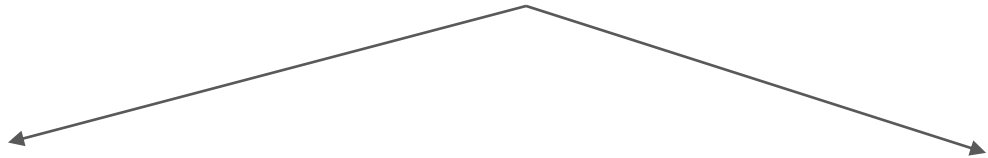
Методика виконання:

- тривалість виконання 2-3 хв (до 5 хв) обраної ділянки тіла
- інтенсивність тиску - 7/10 балів
- виконувати повільно перед і після тренування
- затримуватися на декілька секунд в ділянці найінтенсивнішого м'язового болю (інколи до 10-30 с)
- можна паралельно виконувати активний розтяг м'язів
- уникати ділянок кісткових виступів чи суглобів
- уникати ділянок з поверхневим розташуванням великих судин і нервів (підколінна ямка)
- не масажувати в ділянці гематом (синців)
- уникати появи гострого/неврологічного болю (який має "стріляючий" характер)





Розтяг



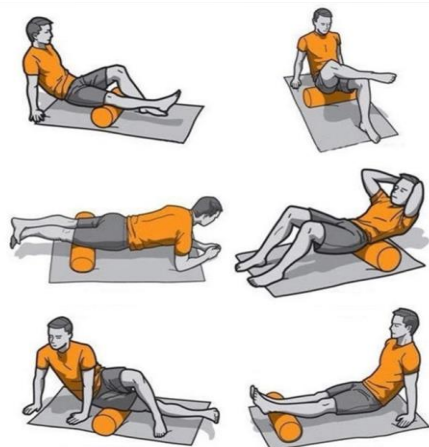
```
graph TD; A[Розтяг] --> B[Статичний розтяг]; A --> C[Динамічний розтяг];
```

Статичний розтяг

Динамічний розтяг



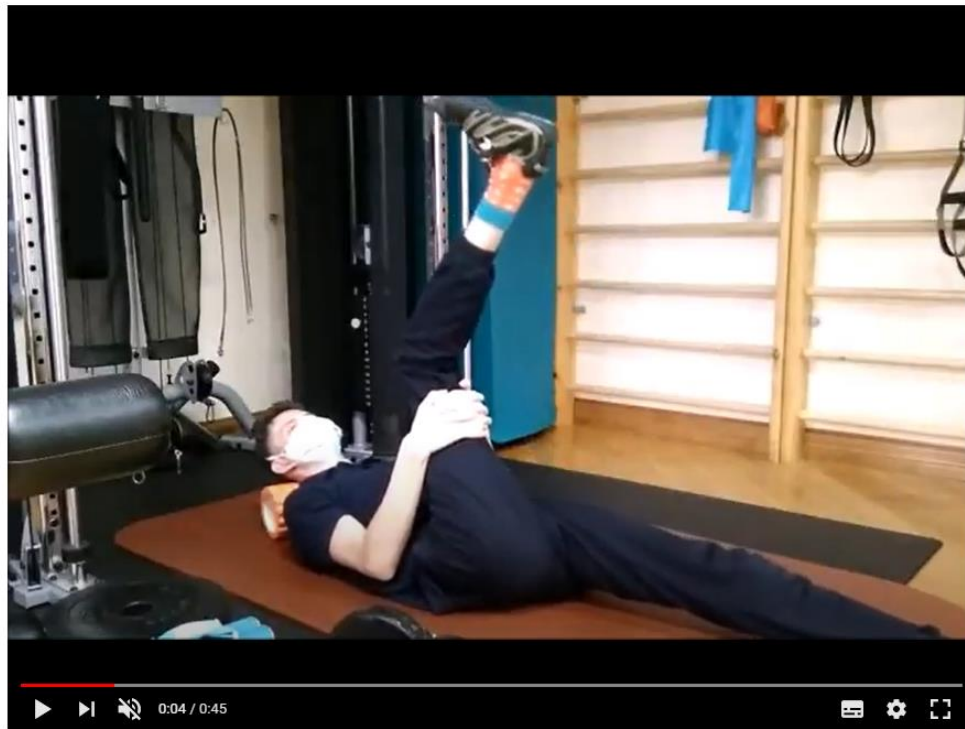
Нормалізація довжини м'язів



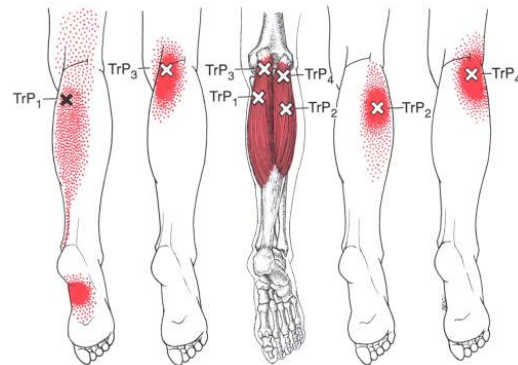
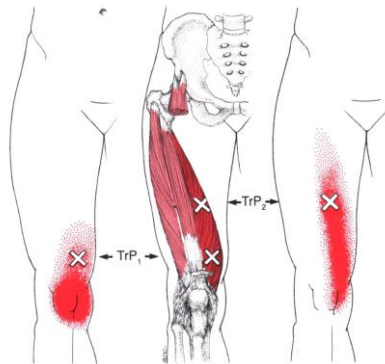
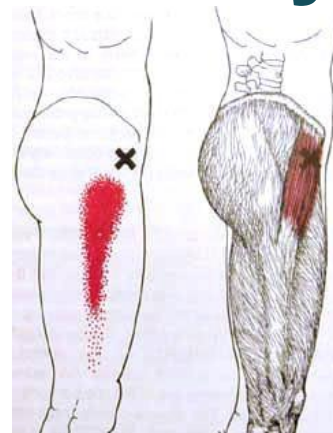
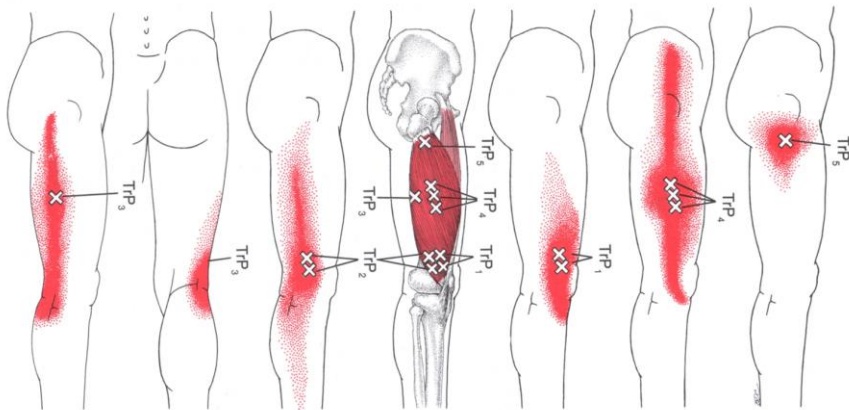
Оптимальний
результат



М'язово енергетичні техніки (ПІР, CONTRAST/HOLD Relax)



МФБС ділянки стегна і колінного суглоба



Міофасціальний реліз

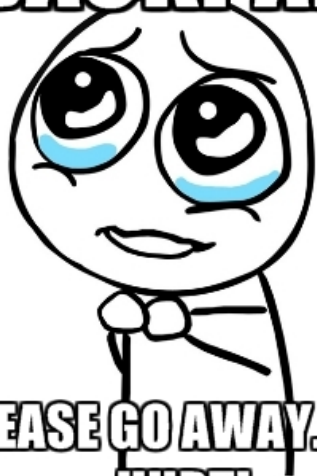


Розтяг м'язів гомілки та стегна



Ділянка попереку і тазу

BACK PAIN



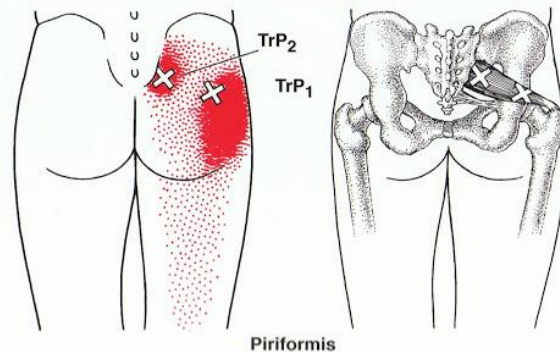
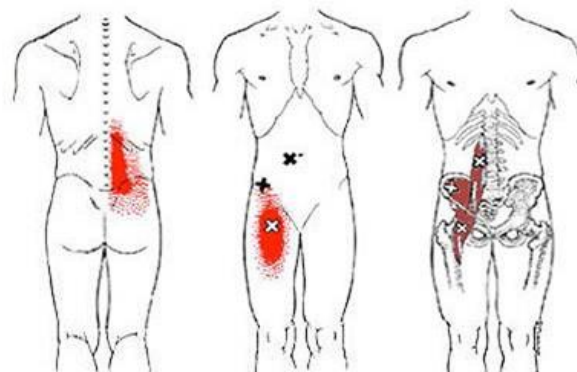
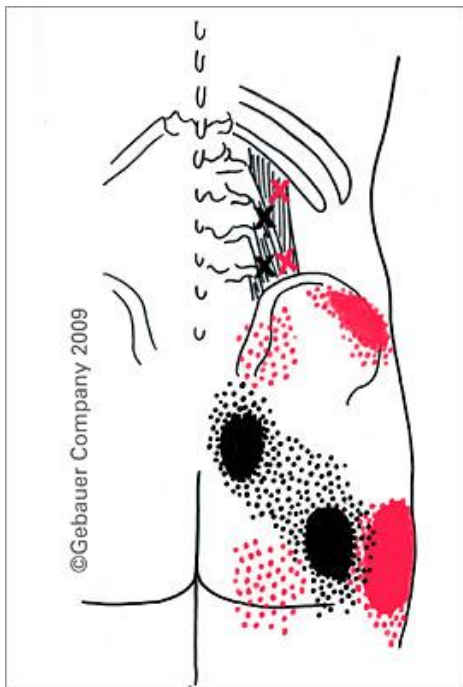
**PLEASE GO AWAY..YOU
HURT!**

memegenerator.net

LOW BACK PAIN



МФБС ділянки попереку і тазу



Міофасціальний реліз



Розтяг м'язів спини і тазу



Мобільність нервів



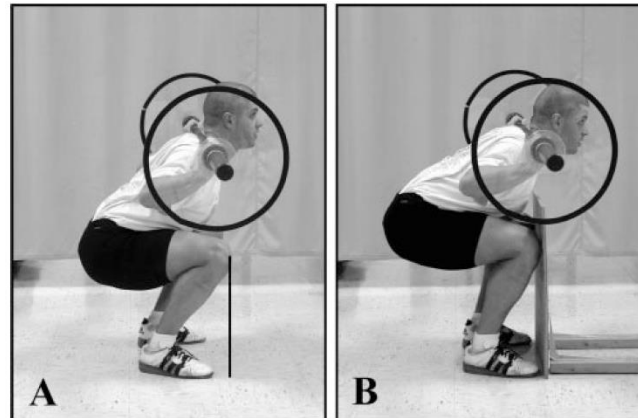
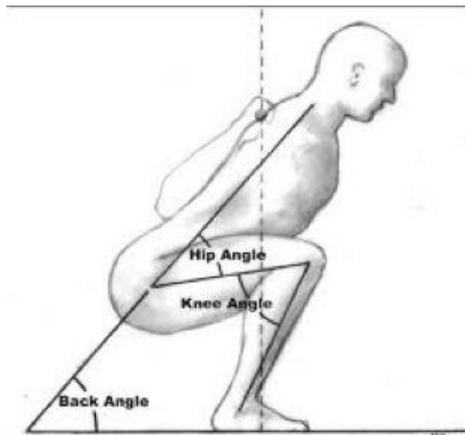
ФОРМУЛА РУХУ
ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Copyright © 2013 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

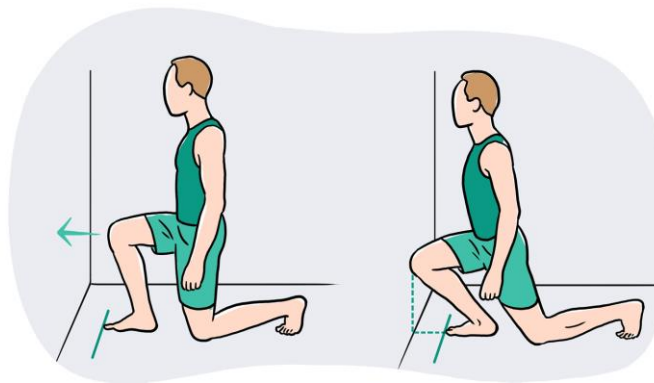
Мобільність і кульшових попереку



Значення дорсального згинання стопи під час присідань



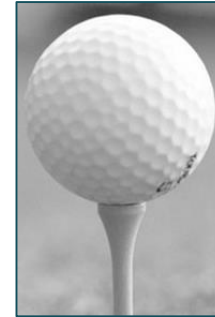
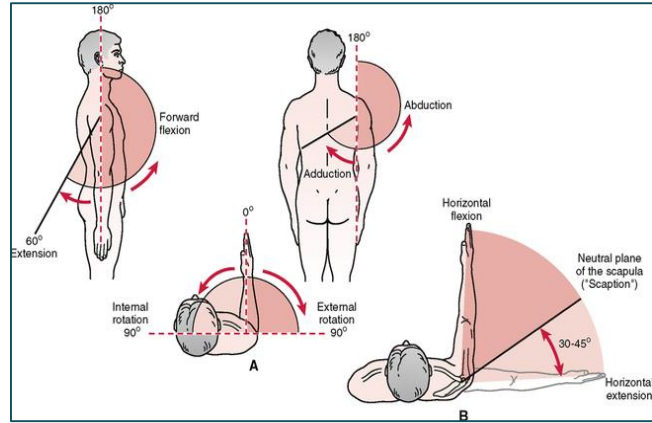
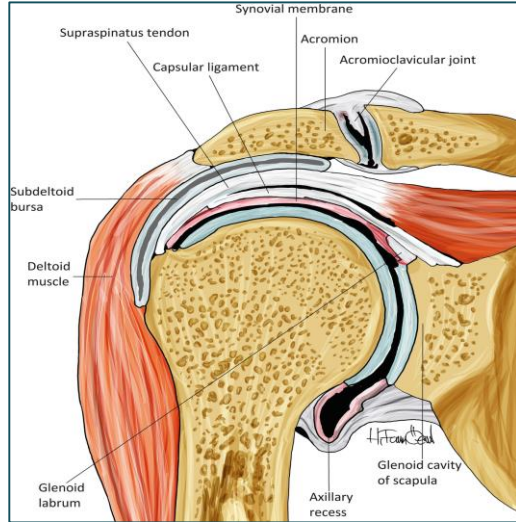
KNEE-TO-WALL DORSIFLEXION ANKLE TEST



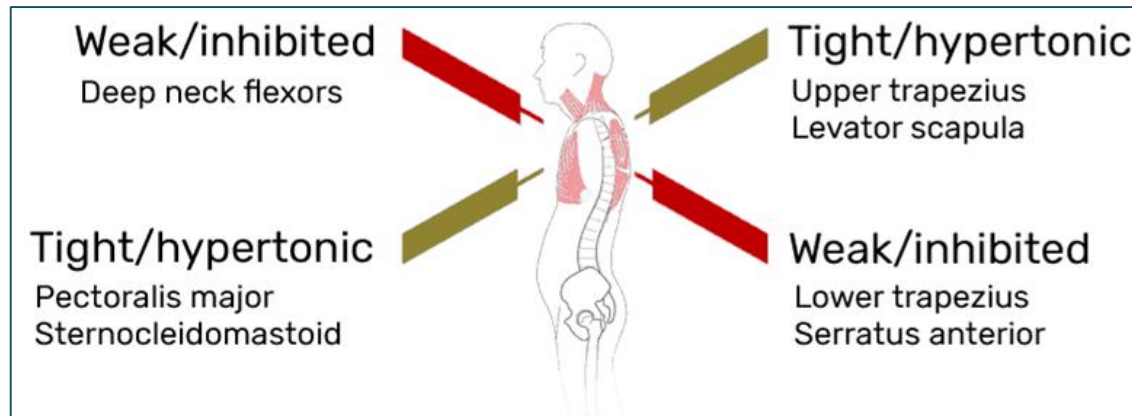
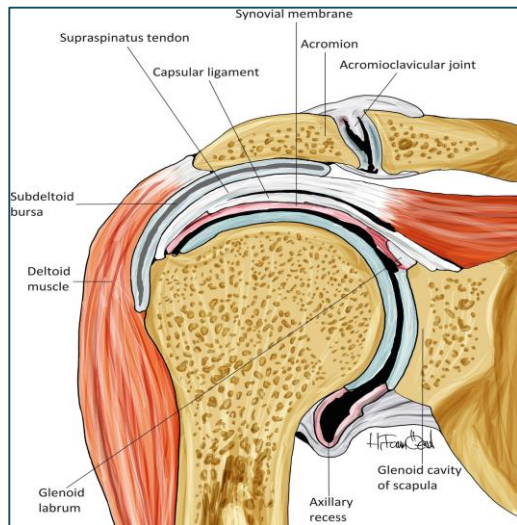
Мобілізація гомілково-стопного суглоба



Плечовий суглоб і травми



Орієнтовна схема роботи з плечовим суглобом



Міофасціальний реліз



ФОРМУЛА РУХУ
ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

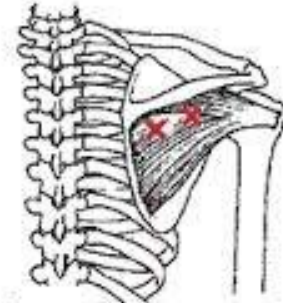
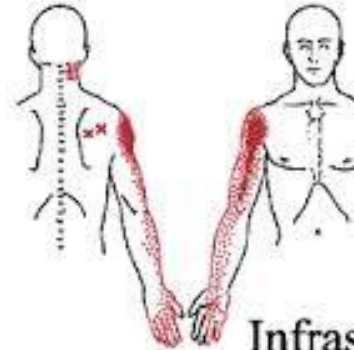
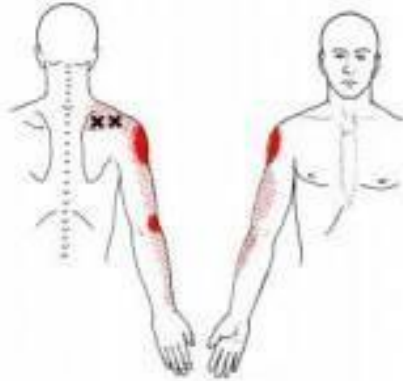
Розтяг грудних м'язів



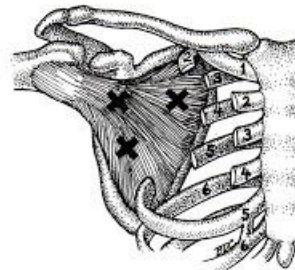
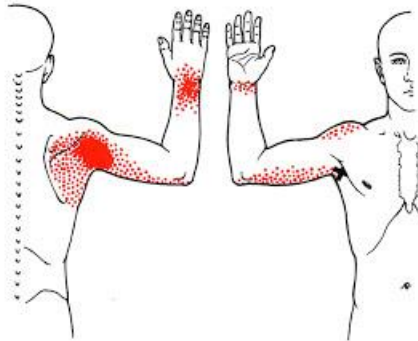
Міофасціальний реліз



Ротаторна манжета „тригерні зони,,



Infraspinatus



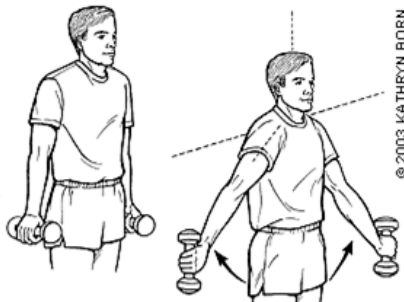
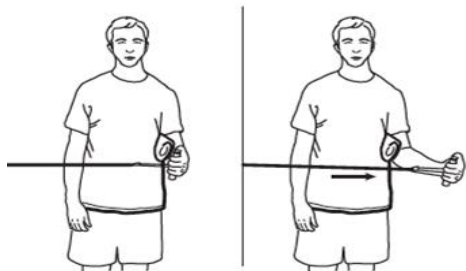
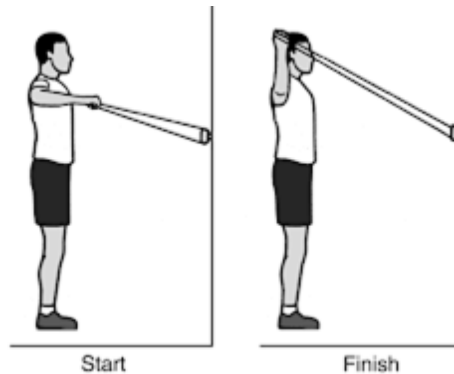
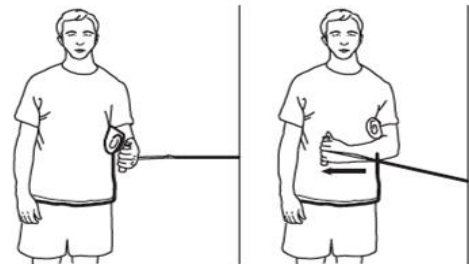
Міофасціальний реліз



Мобільність плечових суглобів



Аналіз вправ на силу м'язів ротаторної манжети



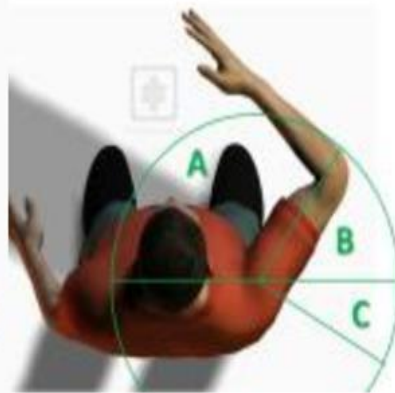
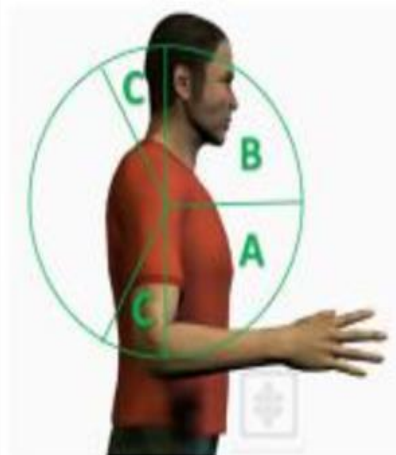
© 2003 KATHRYN BORN



Умовні зони виконання фізичних вправ

Дані зони визначаються терапевтом в залежності від типу оперативного втручання та термінів відновлення

- **зона А** – найбезпечніша (можна безпечно виконувати вправи в міру толерантності)
- **зона В** - середньої безпеки (слід обережно виконувати вправи, без супровода фахівця)
- **зона С** – найменш безпечна (плечовий суглоб найбільше піддається навантаженню)



you can do it!!!



shoulder pain go away!!

ICANHASCHEEZBURGER.COM 🍔 🍔 🍔



ФОРМУЛА РУХУ
ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Дякую за увагу !!!



ФОРМУЛА РУХУ
ЦЕНТР ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ