**Занятие 10**

**Быстрое восстановление после футбольных травм**

**О травмах в футболе**

 Как самый популярный в мире вид спорта, не удивительно, что футбол является причиной большинства спортивных травм. Причиной этого является не только частота, с которой играют в эту игру, но и высокотравматичный характер игры. На всех уровнях игры, от молодежных программ до профессиональной лиги, футбольные травмы неизбежны.
 Исследования показали, что 86-100% футболистов получают травмы за один сезон. Кроме того, в большинстве команд, как правило, имеются одна или два травмы на игрока за сезон. Среднее время отстранения от соревнований — 3-4 недели, а значит, нужно закладывать на то, что некоторые ключевые игроки будут вынуждены выйти из игры на некоторое время в течение каждого сезона.

 К счастью, только около 15% травм выводят игроков из игры на срок более четырех недель, так что время восстановления после большинства футбольных травм сравнительно невелико.

 Хотя травмы мышц и суставов являются наиболее распространенными, футболисты также подвержены переломам. В целом, у игроков с мышечными травмами частота рецидивов составляет 22-30%, что выводит их из игры на более длительный период. Травмы нижних конечностей являются наиболее распространенными, и почти половина игроков, имеющих давнюю травму колена, досрочно уходят из спорта.
Что всё это значит для тренеров и инструкторов? Вы можете учитывать риск футбольных травм, и вы должны быть готовы к ним. Правильное лечение футбольных травм не только поможет спортсменам вернуться в игру быстрее, оно также может помочь предотвратить будущие повторные травмы. Это хорошая новость как для тренеров, которые хотят больше побед в краткосрочной перспективе, так и для игроков, которые хотят защитить свои тела в долгосрочной перспективе.

**5 наиболее распространенных футбольных травм**

Во время футбольного матча или тренировки возможны травмы любого типа, но некоторые случаются чаще, чем другие.

 Некоторые из наиболее распространенных видов футбольных травм:

1.Растяжения мышц

2. Растяжения связок голеностопного сустава

3. Травмы колена

4. Переломы

5. Травмы запястья

Хотя многие из этих травм имеют относительно быстрое время восстановления, все
травмы должны быть оценены лечащим врачом, который может обеспечить правильный диагноз.

**Растяжения мышц**

 Растяжения могут произойти в паху, подколенных сухожилиях и других
областях, когда мышцы чрезмерно растягиваются и волокна в мышце
разрываются. Напряжение мышц может быть результатом чрезмерной нагрузки, недостаточного растяжения или большого усилия мышцы против сопротивления.
 Симптомы этого типа травмы могут включать в себя:

• Синяк или побледнение кожи в зоне поражения

• Боль

• Напряженность

• Ограниченный диапазон движения

• Отек

Растяжения мышц, распространенные травмы футболистов, потому что эти спортсмены часто делают слишком резкие развороты, а также постоянные торможения и резкие старты.

**Растяжения связок голеностопного сустава**

Растяжение связок лодыжки происходят во время футбольного матча, когда игрок опасно вращает ногой или поворачивается слишком быстро, и закручивает лодыжку.
Симптомов, которые наиболее распространены в растяжения связок голеностопного сустава включают в себя:

• Отек вокруг голеностопного сустава

• Боль

• Ограниченный диапазон движения

• Отек

• Жар

• Покраснение

В дополнение к движениям, которые могут привести к растяжение связок лодыжки, другие
факторы включают плохо подобранную обувь, недостаточное растяжение и слабые мышцы или сухожилия.

**Травмы колена**

Разрыв ACL и мениска — два наиболее распространенных типа травм колена, которые встречаются у футболистов. В любом случае, повреждение может быть относительно небольшим
и потребовать несколько недель исцеления, или оно может быть существенным и требовать хирургического вмешательства.

Растяжения, переразгибание, скручивания или боковые удары по
колену могут привести к разрыву ACL.

Разрыв мениска чаще всего происходит от скручивания, когда нога согнута.
Симптомы обеих травм колена схожи:

• Боль

• Отек

• Блокирование сустава

• Нестабильность в коленном суставе

Особенно важно начать лечение травмы колена, как только она возникнет, чтобы
помочь предотвратить дальнейшее повреждение соединительной ткани в суставе.

**Переломы**

 Иногда переломы голени и / или малоберцовой кости могут произойти во время игры в футбол или тренировки. Эти повреждения обычно происходят в результате столкновения с другим игроком, либо во время подката, сталкиваясь с голкипером или конкурируя за свободный мяч.
 Переломы нужно лечить немедленно и они могут потребовать хирургического вмешательства, в зависимости от тяжести травмы. Это, как правило, очевидно, когда произошел перелом, но если есть какая-либо неопределенность и перелом только подозревается, медицинская помощь должна быть немедленно обеспечена, чтобы предотвратить обострение травмы.

**Травмы запястья**

 Футболисты часто падают в ходе игры, и, когда они пытаются остановить падение руками, могут произойти травмы запястья. Будь то растяжение мышц, связок запястья или перелом, травма, скорее всего, приведет к боли, отеку и ограниченному диапазону движения.
 Вратари особенно подвержены травмам запястья, в том числе от столкновения с мячом, другим игроком, или стойками ворот.

**Общие методы лечения футбольных травм**

Независимо от типа травмы, последствия - воспаление, отек, клеточные метаболические изменения - могут привести к вторичным повреждениям, таким, как повреждения хряща и хроническое воспаление, если не лечить травмы должным образом.

**Терапия RICE**

Наиболее распространенный метод лечения большинства футбольных травм - терапия RICE: отдых, лед, сжатие и возвышение (rest, ice, compression, elevation).

 Хотя принципы, лежащие в основе терапии, остаются теми же, она улучшалась на протяжении многих лет. Поскольку воздействие льда непосредственно на кожу может иметь негативные последствия, большинство тренеров и физиотерапевтов применяют холодные компрессы, которые не содержат льда, или устройства для хранения льда, чтобы обеспечить прямой контакт с кожей.

 Некоторые из других ограничений традиционной криотерапии:

• Неспособность контролировать температуру

• Ограниченное проникновение холода

• Таяние льда ограничивает воздействие холода

• Утечка воды, что является особенной проблемой послеоперационных пациентов

Сжатие - еще одна важная часть традиционной терапии RICE, улучшенная с помощью современных технологий. Статический холод и сжатие может способствовать переохлаждению, что потенциально может привести к обморожению и другим проблемам. Хотя это наиболее пессимистичный сценарий, это может произойти и его следует избегать при одновременном применении холода и сжатия.

**Хирургия**

 В случае перелома, разрыва ACL или мениска, операция может быть рекомендована в качестве лучшего курса лечения. К счастью, современные хирургические методы являются относительно неинвазивными и часто позволяют спортсменам вылечиться относительно быстро.

 Восстановление после операция часто включает традиционную терапию RICE, описанную выше, а также обезболивающие препараты и физиотерапию.

**Физиотерапия**

 Профессиональная физиотерапия потянутых мышц и вывихнутых суставов поможет улучшить их прочность и гибкость. Хотя ограниченная активность в процессе исцеления это хорошая идея, спортсменам важно внимательно следить за указаниями терапевта так, чтобы не усугубить травму или травмироваться снова.
Многие физиотерапевты также включают криотерапию и компрессию в комплексный план восстановления.

**Как оптимизировать восстановление после футбольных травм**

Каждый спортсмен хочет получить максимум от сезона, и это означает здоровье и отсутствие травм. Тем не менее, статистика показывает, что футбольные травмы практически неизбежны. Когда они случаются, и игрок, и тренер заинтересованы в скорейшем восстановлении, что позволяет спортсменам вернуться в игру быстрее.

**Ускорение восстановления после травм**

 Лучший способ ускорить восстановление травмы - внимательно следить за рекомендациями врачей и физиотерапевтов.

Это, как правило, включает в себя:

• Достаточный отдых

• Контроль над болью

• Неиспользование поврежденной части тела

• Холодовая и компрессионная терапия

• Физиотерапия

• Постепенное возвращение к спортивной деятельности.

 Первые несколько дней после травмы являются наиболее важными. Это время, когда тело реагирует наиболее сильно на травму, был ли это прямой удар в сустав, неудачный пас, который привел к растяжению связок или потянутые мышцы. Тело сразу же реагирует на травму воспалительной реакцией, которая, если ее контролировать, может помочь ускорить процесс заживления. Однако, если оставить ее без присмотра, воспалительная реакция может задержать восстановление.

**Советы от физиотерапевтов и спортивных тренеров**

 Если вы игрок или тренер, важно быть готовым к футбольным травмам.
 Следуйте этим советам, чтобы остаться подготовленным к неизбежных травмам футболистов.

• Профилактика травматизма - лучший способ справиться с травмами в футбольной команде. Игроки должны осознавать важность правильной разминки, растяжки до и после тренировки, и знать пределы возможностей своего организма. Обязательно включайте разминку и заминку в каждую тренировку и игру. Если игрок жалуется на боль, не принуждайте играть и дайте время на отдых. Трата времени на то, чтобы вылечить незначительные травмы, поможет предотвратить более серьезные травмы, и это позволит игрокам оставаться активными дольше.

• Восстановление после тренировки - В дополнение к правильной заминке, которая включает в себя растяжку основных групп мышц, восстановление после активной тренировки может помочь предотвратить серьезные травмы у футболистов. Использование компрессионно-холодовой терапии, особенно после тяжелых тренировок, может помочь уменьшить естественную воспалительную реакцию, которая возникает после чрезмерной нагрузки на мышцы. Она также может помочь уменьшить боль, которую футболисты испытывают после игр и тренировок.

• Поддержание активности - После травмы важно оставаться активным в течение всего процесса восстановления. Это не значит, что игроки должны использовать травмированные части тела, прежде чем они будут к этому готовы, но после краткого периода отдыха игроки могут продолжать тренировать другие мышечные группы. Это поможет сохранить уровень тренированности таким, что они футболисты быстрее вернутся к полноценным играм и тренировкам после полного выздоровления.

• Медленное возвращение в спорт - Тренеры всегда испытывают соблазн вернуть травмированного спортсмена в игру как можно скорее после восстановления. Однако, даже если спортсмен больше не испытывает боли и может выполнять обычные ежедневные действия, это не обязательно означает, что он готов вернуться в команду. Всегда следуйте рекомендациям врача для возвращения к предыдущему уровню деятельности.

 Слишком ранее возвращение может привести к повторной травме и продлить процесс восстановления.
 Ожидание может быть нелегким для спортсмена и тренера, но всегда стоит потратить время, чтобы полностью восстановиться после травмы.