УДК 796.011.3

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ: СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ И МЕТОДИКИ**

**Наумец Виктор Юрьевич**

Студент

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева»

***Научный руководитель: Приходов Дмитрий Сергеевич***

*к. ф. к. и в., доцент*

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий

имени академика М.Ф. Решетнева»

**Аннотация:** Спортивные травмы являются неотъемлемой частью профессионального и любительского спорта. Правильно организованная физическая реабилитация играет ключевую роль в восстановлении функциональных возможностей спортсмена, предотвращении рецидивов и возвращении к тренировочному процессу. В данной статье рассматриваются основные принципы реабилитации, современные методики и этапы восстановления после наиболее распространённых спортивных травм.

**Ключевые слова:** спортивные травмы, физическая реабилитация, ЛФК, восстановление, биомеханика, спортивная медицина.

**PHYSICAL REHABILITATION AFTER SPORTS INJURIES: MODERN APPROACHES AND TECHNIQUES**

**Naumets Viktor Yurievich**

*Scientific adviser: Prichodov Dmitry Sergeevich*

**Abstract:** Sports injuries are an integral part of professional and amateur sports. Properly organised physical rehabilitation plays a key role in restoring the athlete's functional capabilities, preventing relapses and returning to the training process. This article discusses the basic principles of rehabilitation, modern techniques and stages of recovery from the most common sports injuries.

**Key words:** sports injuries, physical rehabilitation, physical therapy, recovery, biomechanics, sports medicine.

Спортивные травмы – это повреждения опорно-двигательного аппарата, возникающие в результате чрезмерных или неправильных нагрузок. Наиболее частыми из них являются растяжения связок, разрывы мышц и сухожилий, переломы, вывихи и повреждения менисков. Эффективная реабилитация должна быть комплексной, включать медицинское, физиотерапевтическое и кинезиологическое воздействие.

Основные принципы физической реабилитации

Реабилитация после спортивных травм строится на следующих принципах:

Индивидуальный подход – программа зависит от типа травмы, возраста и уровня подготовки спортсмена.

Постепенность – увеличение нагрузки должно быть дозированным, чтобы избежать перегрузки.

Комплексность – сочетание ЛФК, массажа, физиотерапии и психологической поддержки.

Контроль специалистов – реабилитолога, спортивного врача, физиотерапевта.

Этапы реабилитации

1. Острый период (1–7 дней)

Цель: снятие отёка, боли и воспаления.

Методы:

Покой и иммобилизация (гипс, ортезы).

Криотерапия (холодные компрессы).

Электрофорез, магнитотерапия.

1. Подострый период (1–4 недели)

Цель: восстановление подвижности и предотвращение атрофии мышц.

Методы:

Щадящие упражнения (изометрические сокращения, пассивная разработка суставов).

Массаж и миостимуляция.

Дозированная ходьба (при травмах нижних конечностей).

1. Функциональный период (1–3 месяца)

Цель: восстановление силы, гибкости и координации.

Методы:

Упражнения с сопротивлением (эспандеры, утяжелители).

Баланс-тренинг (BOSU, платформы).

Водная терапия (аквааэробика, плавание).

1. Спортивно-восстановительный период (3–6 месяцев)

Цель: полное возвращение к спортивным нагрузкам.

Методы:

Специальные упражнения, имитирующие спортивные движения.

Постепенное увеличение интенсивности тренировок.

Контроль биомеханики движений для предотвращения повторных травм.

Современные методы реабилитации:

Биологическая обратная связь (БОС) – контроль мышечной активности через датчики.

Кинезиотейпирование – поддержка мышц и суставов без ограничения движений.

Эксцентрические тренировки – эффективны при реабилитации ахиллова сухожилия.

VR-реабилитация – использование виртуальной реальности для мотивации и контроля движений.

Заключение

Физическая реабилитация после спортивных травм – сложный многоэтапный процесс, требующий индивидуального подхода. Современные методики позволяют ускорить восстановление и минимизировать риск рецидивов. Важнейшую роль играет междисциплинарное взаимодействие врачей, тренеров и реабилитологов.

**Список источников**

1. Дубровский, В. И. Реабилитация в спорте / В. И. Дубровский. – Москва : Советский спорт, 2021. – 416 с.
2. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина : учебник / В. А. Епифанов. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2022. – 720 с.
3. Поляев, Б. А. Спортивная травматология и реабилитация / Б. А. Поляев, Г. Л. Жиляев. – Москва : Практическая медицина, 2020. – 288 с.

© В.Ю. Наумец, 2025