Комплексен подход в превенцията на рисковите фактори за травми в спорта

A complex approach in prevention of risk factors for injuries in sport

Яни Шивачев

УС по рехабилитация, Медицински университет – Варна, Медицински колеж

Yani Shivachev

Training sector of Rehabilitation, Medical College – Varna, Medical University of Varna

Резюме: състезателите претърпяват различни по тежест и характер травми на опорно-двигателния апарат съобразно естеството на отделните спортове. Потребността от формирането на мултидисциплинарен екип (МДЕ) от специалисти е основата за изграждане на завършен и цялостен поведенчески и психологически модел на профилактика и превенция на травмите при спортисти. Създаването на доверителната връзка пациент–членове на МДЕ допринася за поемането на „доза отговорност“ от играча и улеснява процеса на възстановяване на спортните травми. Кооперативността в екипната работа и правилното разпределение на ролите вътре в екипа е гаранция за успешна терапия и превенция на рисковите фактори на травмите в спорта.

Ключови думи: комплексен подход, спорт, травми, рискови фактори

Abstract: athletes have different in character and seriousness injuries according to the specifics of each sport. The necessity of a multifunctional team of professionals is the foundation for building up a complete behavioral and psychological model of prophylaxis and prevention concerning injuries in sport. Making a trustful relationship patient–professional contributes to taking certain responsibility on the behalf of the player and facilitates the process of injury recovery. The cooperation in team work and the correct distribution of the roles inside the team guarantees a successful therapy and prevents athletes from the risk factors in sport.

Key words: complex approach, sport, injuries, risk factors

Въведение

Ежедневно спортистите се подлагат на различни по тежест и характер натоварвания в зависимост от вида и целите на тренировъчния и състезателния период. Оптималното им представяне в съответния вид спорт зависи не само от тяхната физическа подготовка, но и от психическата нагласа във всеки един конкретен момент от подготвителния цикъл. Продължителният дисбаланс на здравето в тази посока създава предпоставки за травми на опорно-двигателния апарат при спортни изяви, което налага необходимостта от комплексен подход, насочен към ефективната превенция на здравето при спортисти. Осъществяването му изисква колаборирането на разнообразни дейности,

извършвани от отделните специалисти, имащи отношение към решаване на здравния проблем на пациента. Главният член на подобен род екипи при терапия и профилактика на рисковите фактори в спорта е спортистът-аматьор или спортистът-професионалист. Доверието му в членовете на екипа и прилагането на пациент-центриран подход се явява най-късият път за превенциране на последващи наранявания.

Цел

Целта на статията е да се изследва характеристиката на мултидисциплинарния екип от специалисти, прилагащ комбиниран подход за превенция на рисковите фактори при спортисти.

Резултати и обсъждане

Често *състезателите* в спортната практика претърпяват различни травми на отделни части на опорно-двигателния апарат. Според тежестта на увреда травмите се разделят на хронични и остри. Хроничните травми, причинени от микротравматизъм (тендинити, миалгии, инсерционити), до голяма степен не нарушават спортната състезателност и активност и често се negliжират от специалистите на лекарския екип. Причината за това е, че оплакванията на спортиста са периодични и с протрахирана лека до умерена във времето симптоматика. Пренебрегването на симптомите на състезателя комплицира клиничната картина, което води до по-сериозни травми, редуциращи възможностите и капацитета, а в някои случаи дори изключва спортиста от спортни прояви за дълъг период от време [3]. По този начин се създава порочен стереотип, който ангажира играча да търси помощ от различни звена на здравната система, което налага необходимост от индивидуална превенция на холистичното му здраве [2].

Треньорите в различните спортни направления са хората, които обучават спортистите в правилното изпълнение на специфичните движения и техники, а психолозите и специалистите-кинезитерапевти отговарят за адекватното възстановяване и превенцията на травмите. Първата стъпка за превенция на спортиста е необходима още в самото начало на практикуване на съответния вид спорт, в което основна роля има треньорът със своите професионални спортни компетенции. Всеки треньор има собствена стратегия за състезателна подготовка и психологическа нагласа към даден вид спорт. Някои от тях акцентират върху правилно усвояване на технически умения и формиране на състезателен характер, а за други е по-важна мотивацията и физическата подготовка [5, 7]. Правилните технически умения са в основата на превенцията на травмите, тъй като, ако не се усвояват специфичните за спорта движения по правилен начин, се създават условия за патобиомеханични изменения на ставите и свързаните с тях референтни зони. Независимо какъв е индивидуалният подход за успешно представяне

на състезателя, той е необходим да бъде съобразен с общата превенционна програма.

Синхронизацията между треньора и *лекаря-физиотерапевт* на отбора е още една важна превантивна стъпка в намаляването на честотата на травмите на спортистите. Съдействието между двамата специалисти дава възможност да се прецени дали състезателят има нужда от допълнително физическо натоварване.

Друг аспект, в който е необходимо да се разгледа състезателят, е неговото психологическо състояние, което се влияе от множество поведенчески и социални фактори. Поне веднъж седмично е необходимо треньорът да провежда индивидуални разговори със състезателите, за да може да прецени каква е нагласата и състоянието на спортистите. Състезателите, които са с по-лабилна нервна система, са по-предразположени към психотравматични събития, които биха довели до намалена концентрация и разсеяност, отразявайки се негативно на спортната им форма и изява. Несъмнено натрупването на негативни емоции, породени от проблеми в семейството, раздяла с близък човек, неразбираност със състезател от отбора, намалено самочувствие и т.н., са в компетенцията на *психолога*, към когото треньорът изпраща състезателя за консултация.

Психологът е професионалистът, който чрез своя индивидуален подход „навлиза“ в душата на състезателя, за да открие и превенцира причините, които тревожат и безпокоят спортиста. Твърди се, че освен соматиката на атлета, значителна роля за травма или рецидив има когнитивно-поведенческата психология на състезателя. Основната причина за травма в психо-социалния модел е акумулирането на стреса, който с времето предизвиква физиологични реакции (вкл. и мускулно пренапрежение) и промени във вниманието и концентрацията [4, 8]. Така се стига до недостатъчно фокусиране на вниманието върху психо-социалната сфера на спортиста, а се набляга върху физическия аспект на спортната травма. Необходимо е да се разглежда комплексът от причини, механизми и рискови фактори за поява на травма и въз основа на тях да се изграждат превенционни стратегии, които не са напълно

достатъчни за превенция на здравето на състезателя. В повечето случаи причината за травма не е само механична, а лежи по-дълбоко в съзнанието и подсъзнанието на спортиста, което изисква един по-глобален поглед върху общото състояние на атлета.

Задължителна, базова фигура в общия план на възстановяване и превенция на травмите на състезателите е участието на *специалист-кинезитерапевт*. В спортната практика има редица кинезитерапевтични средства, които спомагат за оптималната форма и кондиция на атлетите. Едно от тях, което има значително място в регенеративните възможности на организма, е масажът. Кинезитерапевтът трябва детайлно да познава механизмите и лечебните ефекти на масажа, за да може да определи точно къде, как и в кой период от възстановяването да го включи. Масажът влияе ефективно върху всички системи и органи както локално, така и по рефлекторен път и в спортната практика е задължителен елемент в цялостния план на терапия и профилактика на здравето. Някои от по-значимите за възстановяване на атлета ползи са:

- ♦ подобряване на мускулния дисбаланс и тонус;
- ♦ възвръщане на еластичността на мускулите;
- ♦ възстановяване на психо-емоционалния тонус и настроението;
- ♦ седативен или стимулиращ ефект върху нервната система;
- ♦ подпомагане на възстановяване след травми или рецидиви [9].

За профилактика на травмите при спортисти може да се използва и сауна поради нейните изразени репаративни възможности. В повечето случаи тя се комбинира с масаж и намира своето място в общия състезателен план като незаменима част от превенционната програма [6]. В компетенциите на специалиста-кинезитерапевт са включени и знанията за анализ на нормалните и абнормни движения, порочна постурална позиция. С помощта на кинезиологичния и патокинезиологичния анализ на тялото кинезитерапевтът установява дали проблемът е локален, или обхваща няколко струк-

турни зони. Измененията в кинетичните вериги на организма пораждат оплаквания, които не винаги са локализирани там, където съобщават състезателите. Благодарение на този диагностичен метод могат да бъдат предотвратени появата на бъдещи усложнения. След като бъде уточнен първоизточникът на проблема, специалистът-кинезитерапевт изготвя двигателен комплекс, състоящ се от физически упражнения, адаптирани към превенцията на травмите на опорно-двигателния апарат.

Заклучение

Кооперативното взаимодействие между отделните специалисти, насочено към индивидуалното здраве, е ключов момент в превенцията на травмите на състезателите. Партнирането и получаването на обратна връзка между отделните членове на този мултидисциплинарен екип създава ефективна предпоставка за добра кондиция, форма и профилактика на травмите при спортиста. Основната инстанция в този кооперативен план на превенция е треньорът, който в зависимост от персоналният био-психо-социопрофил на играча подпомага самоосъзнаването на индивидуалните потребности. Професионалните качества на треньора (лидер на МДЕ) и персоналният подход към играча (основен член на МДЕ) създават условия за сътрудничество между тях и улесняват кооперативността на връзката с останалите специалисти на екипа [1]. Следователно треньорът като най-близък до спортиста има активно участие в превенцията на неговото здраве едновременно и със своите треньорски умения, и в качеството си на основно разпределително звено към други квалифицирани специалисти. Конкурентността между отделните членове на този мултидисциплинарен екип изгражда обструкции по пътя на профилактика на здравето на спортиста. Необходимо е усилията им да бъдат насочени в посока индивидуалните нужди на атлета. По този начин на спортистите ще се осигури оптималната възможност за възстановяване и превенция на травмите, което би подобрило в немалка степен качеството на тяхната работа и би довело до по-добри спортни резултати.

Литература:

1. Ненова, Г., П. Манчева, Т. Костадинова. Интегрираните грижи в работата на кинезитерапевта. Здравна икономика и мениджмънт, 2015, 2(56): 9–13.
2. Шивачев, Я., С. Лазарова, Ц. Панова. Пациент-центриран подход при пациент с детска церебрална парализа-представяне на клиничен случай. VI-та научна сесия на медицинския колеж, МУ – Варна, сборник Резюмета, 2017, 6(1): 67–68.
3. Bahr, R., T. Krosshaug. Understanding injury mechanisms: a key component of preventing injuries in sport. Br J Sports Med, 2005, 39: 324–329.
4. Galambos, S. A., P. C. Terry. Psychological predictors of injury among elite athletes. Br J Sports Med, 2005, 39: 351–354.
5. Gilbert, W. D., P. Trudel. Role of the Coach: How Model Youth Team Sport Coaches Frame Their Roles. The Sport Psychologist, 2004, 18: 2–43.
6. Khamlong, P., A. Paungmali, U. Pirunsan, L. Joseph. Prophylactic Effects of Sauna on Delayed-Onset Muscle Soreness of the Wrist Extensors. Asian J Sports Med, 2015, 6: 1–8.
7. Koester, M. C. Youth Sports: A Pediatrician's Perspective on Coaching and Injury Prevention. Journal of Athletic Training, 2000, 35: 466–470.
8. Maddison, R., H. Prapavessis. A Psychological Approach to the Prediction and Prevention of Athletic Injury. Journal of Sport & Exercise psychology, 2005, 27: 289–310.
9. Weerapong, P., P. A. Hume, G. S. Colt. The Mechanisms of Massage and Effects on Performance, Muscle Recovery and Injury Prevention. Sports Med, 2005, 35: 235–256.

Адрес за кореспонденция:

Ас. Яни Ковачев

e-mail: qni.shivachev@mu-varna.bg