



Ліліана Рядова, канд. наук з фіз. виховання і спорту
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»
Харків, Україна

ВПЛИВ МАСАЖУ НА ВІДНОВЛЕННЯ ПІСЛЯ СПОРТИВНИХ ТРАВМ

Вступ. Спортивні травми є невід'ємною частиною життя професійних і аматорських спортсменів, що можуть суттєво вплинути на їх спортивні досягнення і стан здоров'я.

Відновлення після травм є складним і багатограним процесом, що вимагає комплексного підходу, включаючи медикаментозну терапію, фізичну реабілітацію та різноманітні методи відновлення. Серед них особливе місце займає масаж.

Розуміння механізмів дії масажу та його впливу на різні аспекти відновлення після спортивних травм може сприяти підвищенню ефективності реабілітаційних програм, зменшенню термінів відновлення та поліпшенню загальної фізичної підготовленості.

Мета дослідження: вивчити вплив спортивного масажу на відновлення спортсменів після травм.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Результати дослідження. У спортсменів найчастіше виникають хронічні запальні та дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, які є наслідком попередньо завданих і не до кінця вилікуваних травм, повторних мікротравм та фізичних перенавантажень. При цьому найчастіше травмуються найбільш навантажені суглоби, зв'язки та м'язи. Захворювання опорно-рухового апарату значно частіше трапляється у кваліфікованих спортсменів, аніж у менш кваліфікованих, початківців. Це значною мірою пов'язано з більшими фізичними навантаженнями на тренуваннях (Нестерчук, та ін., 2020).

Одним із найбільш доступних і ефективних засобів відновлення є масаж. Особливе значення він має для спортсменів. Існує цілий напрям спортивного масажу, який спеціалізується саме на проблемах, з якими стикаються спортсмени під час тренувань та після них. Спортивний масаж має цілий ряд позитивних впливів на організм.

Спортивний масаж – це така методика, яка розроблена спеціально для спортсменів і являє собою використання масажних прийомів з метою підготовки організму до фізичних навантажень та прискорення регенераційних процесів після них. В життєдіяльності кожного професійного спортсмена присутній спортивний масаж. Він підвищує фізичну витривалість, допомагає організму пристосуватися до інтенсивних фізичних та психологічних навантажень та навіть служить методом профілактики травматизму, так як добре розігріває м'язи та робить їх більш еластичними.

За даними Жукова, & Фещак (2024), розрізняють певні види спортивного масажу, в залежності від того, які завдання постають перед масажистом та якого ефекту прагнуть досягти. Він поділяється на такі види: попередній, тренувальний, відновний, а також при спортивних травмах і деяких захворюваннях як різновид лікувального (Жуков, & Фещак, 2024; Титаренко, 2022).



Титаренко (2022) зазначає, що спортивний масаж є комплексом спеціальних прийомів, які підвищують спортивну працездатність, готують до тривалої діяльності й пришвидшують відновні процеси.

Спортивний масаж є важливим елементом відновлення спортсменів після травм. Він має безліч позитивних ефектів, які сприяють поліпшенню фізичного стану та швидшому відновленню.

Основними аспектами впливу спортивного масажу на відновлення є:

1. Спортивний масаж сприяє розширенню судин і поліпшенню кровотоку до травмованих ділянок, що забезпечує ліпше постачання кисню та поживних речовин, які необхідні для відновлення тканин.

2. Масаж може зменшити біль, пов'язаний із травмами, завдяки розслабленню м'язів і зменшенню напруги в тканинах. Це може допомогти спортсменам швидше повернутися до тренувань.

3. Спортивний масаж допомагає зняти напруження із м'язів, що може виникати внаслідок травми. Це дає можливість відновити нормальну функцію м'язів і зменшити ризик повторних травм.

4. Масаж стимулює лімфатичну систему, що сприяє виведенню токсинів і продуктів обміну речовин. Зазначене є важливим для загального відновлення.

5. Спортивний масаж позитивно впливає на психологічний стан спортсмена. Розслаблення і зняття стресу можуть допомогти поліпшити настрій і мотивацію для відновлення.

6. Регулярні сеанси спортивного масажу можуть допомогти виявити та усунути потенційні проблеми з м'язами і суглобами, що знижує ризик повторних травм у майбутньому.

7. Спортивний масаж може бути адаптований до конкретних потреб певного спортсмена, враховуючи тип травми, стадію відновлення та інші фактори.

Спортивний масаж відіграє важливу роль у системі комплексної реабілітації спортсменів. Він може бути ефективно поєднаний із іншими методами реабілітації, такими як фізіотерапія, лікувальна фізична культура та медикаментозне лікування, що забезпечує комплексний підхід до відновлення.

Оптимізація використання спортивного масажу в програмах реабілітації для спортсменів вимагає комплексного підходу, що враховує індивідуальні особливості кожного пацієнта та специфіку травм.

Рекомендацій щодо досягнення максимальної ефективності від спортивного масажу:

1. Перед початком масажу важливо провести детальну оцінку стану спортсмена, включаючи анамнез травми, рівень болю, обмеження рухливості та загальний фізичний стан.

2. Спільно з лікарем або фізіотерапевтом визначити конкретні завдання масажу (зменшення болю, поліпшення гнучкості, відновлення м'язів тощо).

3. Вибір технік масажу залежить від типу травми та стадії реабілітації.

4. Поєднання різних технік може бути корисним для досягнення оптимальних результатів. Наприклад, м'який масаж може бути корисним на ранніх стадіях відновлення, а глибокий – на пізніх.

5. Визначити оптимальну частоту сеансів залежно від інтенсивності тренувань та стану спортсмена.

6. Тривалість сеансу масажу повинна бути адаптована до потреб пацієнта та конкретних завдань.

7. Доцільно вести щоденник або журнал, де фіксувати зміни у стані спортсмена після



кожного сеансу масажу (наприклад: зменшення болю, поліпшення рухливості тощо).

8. На основі отриманих даних коригувати програму масажу та реабілітації в цілому.

9. Співпрацювати з лікарями, фізіотерапевтами та тренерами для інтеграції масажу в загальну програму реабілітації.

10. Регулярно обговорювати результати з усіма залученими спеціалістами для забезпечення комплексного підходу.

11. Пояснити спортсмену переваги спортивного масажу і його роль у відновленні.

12. Надати поради щодо самостійного виконання фізичних вправ на розтягування та релаксацію між сеансами масажу.

13. Під час сеансів масажу важливо враховувати емоційний стан спортсмена. Можна використовувати техніки релаксації або медитації для зниження стресу.

14. Заохочувати спортсмена давати зворотний зв'язок про відчуття під час масажу, що допоможе налаштувати процедури відповідно до його потреб.

15. Інтегрувати спортивний масаж із іншими методами лікування, такими як фізіотерапія, електростимуляція, кріотерапія або ультразвук.

Впровадження зазначених рекомендацій допоможе забезпечити ефективне відновлення та повернення до активного спорту.

Висновки. Спортивний масаж є невід'ємною частиною комплексної реабілітації спортсменів, сприяючи швидкому відновленню спортсменів після травм, профілактиці травм та поліпшенню фізичного і психологічного стану. Його ефективність може залежати від правильного виконання технік масажу та індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Рекомендується консультуватися із фахівцями у галузі фізіотерапії або спортивної медицини для розробки оптимальної програми відновлення.

Список використаної літератури

- Жуков, О., & Фещак, К. (2024). Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*, 2 (9), 32–38. URL: https://journals.uran.ua/modern_massage/article/view/305139/296880
- Нестерчук, Н.Є., Марчук, А.В., Гамма, Т.В., Гірак, А.М., & Небова, Н.А. (2020). Застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. *Rehabilitation and recreation*, 6, 45–50. URL: <https://health.nuwm.edu.ua/index.php/rehabilitation/article/view/90/82>
- Титаренко В. І., укл. (2022). Спортивний масаж : метод. вказівки до практик. занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр). Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка». URL: https://ir.stu.cn.ua/bitstream/handle/123456789/26483/4387%20%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B6_%D0%BF.pdf?sequence=1&isAllowed=y