

Чжан Я. О.,
здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Науковий керівник: Рядова Л. О.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ВИКОРИСТАННЯ КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ В ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПІСЛЯ ТРАВМАМИ М'ЯЗІВ СТЕГНА

Анотація. В роботі вивчено ефективність використання кінезіотейпування в фізичній реабілітації легкоатлетів після травм м'язів стегна. Встановлено, що застосування еластичних стрічок є дієвим засобом лікувально-відновних заходів для спортсменів із ушкодженнями м'язів стегна, особливо на ранніх етапах, сприяючи зменшенню больових відчуттів і набрякlostі, поліпшенню пропріоцепції й кровообігу та підтримці м'язів без обмеження їхньої рухливості. Кінезіологічне тейпування є найбільш ефективним у складі комплексної програми фізичної реабілітації під наглядом кваліфікованого фахівця.

Ключові слова: кінезіотейпування; легкоатлети; м'язи стегна; спортсмени; травми; фізична реабілітація.

Вступ. Легка атлетика є видом спорту з високими фізичними навантаженнями, що часто призводять до травм опорно-рухового апарату, зокрема м'язів стегна, які пов'язані з надмірним перенапруженням суглобово-зв'язкового апарату ніг та є одними з найпоширеніших серед легкоатлетів через інтенсивні рухи в бігу, стрибках і метаннях [4].

Травми м'язів стегна, такі як розтяги, надриви та забої, є досить поширеними серед легкоатлетів, що суттєво впливає на їхню фізичну працездатність, спортивні результати та якість життя. Ефективна реабілітація після таких травм є ключовим фактором для швидкого та повноцінного повернення спортсменів до тренувального процесу та змагальної діяльності.

В останні роки в спортивній медицині та фізичній реабілітації все більшої популярності набуває метод кінезіотейпування. Цей неінвазивний метод передбачає накладання спеціальних еластичних стрічок на шкіру. Завдяки своїй простоті у застосуванні, відносній безпечності та потенційній ефективності, кінезіотейпування активно використовується у відновленні спортсменів різних спеціалізацій.

Актуальність дослідження визначається зростаючою частотою травм м'язів стегна серед легкоатлетів та необхідністю пошуку й впровадження ефективних методів їхньої фізичної реабілітації.

Мета дослідження: вивчити ефективність використання кінезіотейпування в фізичній реабілітації легкоатлетів із травмами м'язів стегна.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. Кінезіотейпування (від «kinesio» – рух і «tape» – стрічка) – це метод наклеювання спеціальної еластичної липкої стрічки – кінезіотерапевтичного тейпа, магнітних дисків, перфорованих (кростейпів, панчтейпів), чи Phiten тейпів для точкового рефлекторного впливу.

Сьогодні кінезіотейпування, як інноваційна сучасна немедикаментозна методика, все частіше використовується в різних сферах медичної практики.

Фізичні якості тейпів наближені до параметрів розтягування шкіри за рахунок спеціального еластичного шару. Тейпування дозволяє тонізувати або розслабляти м'язи, усувати біль, зміцнювати суглоби, знімати набряки.

Аплікації дискових магнітних та кростейпів зменшують потік больових відчуттів і набряк; сприяють поліпшенню потоку енергії, лімфоток і гемоперфузію та рухливості [5].

На сучасному етапі кінезотейпування розглядають як один із дієвих методів фізичної реабілітації.

Потенційні переваги кінезіотейпування при травмах м'язів стегна у легкоатлетів:

1. Зменшення болю та набряку. Кінезіотейпування може допомогти зменшити больові відчуття та набряк за рахунок мікроскопічного підняття шкіри, що сприяє поліпшенню лімфо- та кровообігу в ураженій ділянці.

2. Поліпшення пропріоцепції. Кінезіотейпування може стимулювати шкірні рецептори, що сприяє поліпшенню усвідомлення положення тіла та контролю рухів.

3. Прискорення відновлення. За рахунок зменшення болю, набряку та поліпшення кровообігу, Кінезіотейпування може сприяти прискоренню процесу відновлення після травми.

4. Підтримка м'язів без обмеження руху. На відміну від традиційних спортивних тейпів, Кінезіотейпування є еластичним і дозволяє повний обсяг рухів, забезпечуючи при цьому підтримку травмованих м'язів.

Кінезіотейпування є перспективним, простим, нетравматичним методом, який не дає побічних ефектів і ускладнень, дозволяє суттєво знизити вираження больового синдрому.

Використання кінезіотейпування як додаткового засобу в комплексній програмі фізичної реабілітації, яка включає лікувальну фізичну культуру, масаж, фізіотерапію та інші методи, може мати кращий позитивний ефект при реабілітації травм м'язів стегна порівняно з використанням лише вправ та фізіотерапії [3].

**III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»**

За даними Ю. А. Пападюхи, С. О. Сичова [2], структура волокон тейпа пропускає повітря, забезпечує «дихання» шкіри, сприяє відведенню води й поту від тейпа і швидкому висиханню шкіри після тренувань, плавання й душі. Вони вказують, що вже через кілька хвилин після правильного наклеювання тейпа людина відчуває зменшення больових відчуттів і збільшення обсягу рухів.

На думку фахівців, серед сучасних методів відновлення спортсменів кінезіотейпування дає змогу виконати завдання з відновлення та профілактики травм.

О. В. Маслова, С. М. Футорний, І. І. Лукасевич, Л. В. Богданович, С. І. Лисюк, Т. В. Книш [1] зазначають, що проведення фізичної реабілітації спортсменів після травм із включенням кінезіотейпування сприяє зменшенню ризику виникнення повторної травми.

Ефективність кінезіотейпування може залежати від правильної техніки накладання, яка повинна здійснюватися кваліфікованим фахівцем.

Кінезіотейпування не є заміною основного лікування та реабілітаційних вправ, а може бути корисним доповненням до них.

Висновки. Кінезіотейпування є ефективним засобом фізичної реабілітації легкоатлетів із травмами м'язів стегна, особливо на ранніх етапах для зменшення болю і набряку, поліпшення пропріоцепції й кровообігу та підтримки м'язів без обмеження рухів.

Кінезіологічне тейпування є найбільш дієвим у складі комплексної програми фізичної реабілітації під наглядом кваліфікованого фахівця.

Перспективи подальших досліджень: вивчити вплив різних методів накладання еластичних стрічок на швидкість відновлення та зменшення больового синдрому в легкоатлетів із травмами м'язів стегна.

Список використаної літератури

1. Маслова О. В., Футорний С. М., Лукасевич І. І., Богданович Л. В., Лисюк С. І., Книш Т. В. Сучасні тенденції впровадження біомедичних технологій у практику спортивної медицини. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Вип. 6 (179) 2024. С. 147–156.
2. Пападюха Ю., Сичов С. Особливості відновлення технічних навичок із важкої атлетики після пошкодження плечового суглоба. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт* / уклад. : А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк : Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2019. Вип. 34. С. 98–110.
3. Совтисік Д., Жигульова Е., Зданюк В., Бутов Р., Заїкін А. Застосування кінезіотейпування у практиці фізичної реабілітації та адаптивного фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2022. Вип. 24. С. 43–49.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

4. Степаненко О. Профілактика пателофеморального больового синдрому та тендінопатії колінного суглоба в спортсменів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2022. No 3(59). С. 62–68.
5. Стратійчук Н., Козік Н. Знеболюючий та протизапальний ефект кінезіотейпування в неврологічній практиці. *Місце і роль фізичної терапії у сучасній системі охорони здоров'я* : матеріали II Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф., 16.02.2023 р. / за ред. Я. Б. Зорія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2023. С. 82–84.