

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
АСОЦІАЦІЯ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ  
ТА ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ УКРАЇНИ  
КЛІНІЧНИЙ САНАТОРІЙ СЛУЖБИ БЕЗПЕКИ УКРАЇНИ «ОДЕСА»

# **СУЧАСНІ ДОСЯГНЕННЯ СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ, ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ, ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ВАЛЕОЛОГІЇ - 2018**

*ХІХ МІЖНАРОДНА  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ  
4-5 жовтня 2018 року*

## **Матеріали конференції**

**Одеса 2018**

УДК 613.4 (043.3) + 61:796 (043.2)

Головний редактор: завідувачка кафедрою фізичної реабілітації спортивної медицини, фізичного виховання і валеології д.мед.н., проф. О.Г. Юшковська

Секретаріат: к.мед. н., доцент О.Л. Плакіда  
В.В. Радасва

**С 89** Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології - 2018 // XIX Міжнародна науково-практична конференція. Одеса, 4-5 жовтня 2018 / Матеріали конференції. – Одеса: ПОЛІГРАФ, 2018 – 188 с.  
**ISBN 978-966-2326-55-0**

У збірці містяться матеріали XIX Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2018». Висвітлюються питання наукових досліджень провідних фахівців у галузі спортивної медицини, фізичної реабілітації, валеології, фізичного виховання і практичної охорони здоров'я. Наведено результати використання нових діагностичних та лікувальних технологій у повсякденній роботі, а також досягнення фундаментальних досліджень.

**ISBN 978-966-2326-55-0**

© Одеський національний  
медичний університет, 2018

ТРАВМОНЕБЕЗПЕЧНІСТЬ ПЛАВАННЯ  
Афанасьєв С.И., Пархоменко О.А.  
Одеський національний медичний університет, м. Одеса

*«У спорті існує тільки один шлях до досконалості: послідовні постійні тренування згідно вірним методикам. Відповідно, травма – це гарантія проблем і складнощів».* Ці слова належать авторам книги «Ефективне плавання. Методика тренування плавців і триатлетів» Адаму Янгу та Полу Ньюсому.

Зміст роботи полягає в розповіді про травмобезпечність плавання, а також що може привести до різної ступені тяжкості. Адже як в будь-якому виді спорту плавці отримують чимало травм які можуть не тільки згубно впливати на здоров'я, а й спортивні досягнення, що перешкоджає досягненню нових рекордів.

Після проведеного дослідження було з'ясовано, що характерними травмами є травми суглобів кінцівок (до 45%) та спини. Але слід зазначити що даний вид спорту досить безпечний завдяки щільності води, а отримання травм характерно, найчастіше, при неправильному підході до тренування, а саме: нестача розминки перед запливами та відсутність гімнастики після.

Як було зазначено вище, найчастіше травмуються суглоби кінцівок, так як навантаження під час тренувань припадає саме на них. Частіше всього травмуються: плечовий, колінний, променевезап'ясний та гомілковостопний суглоби, а також травми поперекового відділу хребта.

Так як плавання відноситься до циклічних видів спорту, то хронічні захворювання опорно-рухового апарату у плавців складають приблизно 40%. Причина патологія хребта може полягати в тому, що багато людей приходять в даний спорт через захворювання, такі як сколіоз, виражений лордів або ж кіфоз. якщо брати до уваги даний аспект, то невірний підхід до тренувань разом з надмірним навантаження може посилити захворювання, що підвищує ризик отримання травми як мінімум вдвічі.

Найбільш точним методом діагностики є УЗД та МРТ, але при первинному огляді можливі такі прояви: біль при русі, гіперчутливість пошкодженої області, припухлість або почервоніння, важко або неможливо привести пошкоджену кінцівку до фізіологічного положення.

Як і будь-яка недуга вимагає лікування травма не є винятком. Лікування включає заходи невідкладної медичної допомоги, відпочинок, фізіотерапевтичні процедури, ліки, операцію, у тяжких випадках.

Отже, можна дійти висновку, що плавання, як і будь-який вид спорту, травмобезпечний. Ризик з'являється лише в тих випадках, коли підхід до тренування і режиму не вірний. Лікування необхідно підходити комплексно, крім зовнішнього впливу необхідний також лікування медикаментами. Отримання травма може перешкодити досягти бажаних вершин в найкоротші терміни.