

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕННОЙ ТРАВМЫ**Кустов Александр Сергеевич**

студент, кафедра информатики, вычислительной техники и информационной безопасности,
Алтайский Государственный Технический университет им. И. И. Ползунова, РФ, г. Барнаул

IMPACT OF SWIMMING ON REHABILITATION AFTER INJURY**Alexander Kustov**

Student, Department of Computer Science, Computer Engineering and Information Security, Altai State Technical University named after I.I. Polzunova, Russia, Barnaul

Аннотация. В данной статье рассказывается о положительном влиянии плавания на реабилитацию после полученной травмы.

Abstract. This article discusses the positive impact of swimming on rehabilitation after an injury.

Ключевые слова: плавание, влияние, реабилитация, травма.

Keywords: swimming, impact, rehabilitation, injury.

Положительное влияние плавания на организм человека известно давно. Ещё в древности проводились религиозные обряды, связанные с водой. Так как вода воспринималась в то время как символически очищающая материя, что до сих пор можно наблюдать в религиозных традициях.

Если рассматривать именно Россию, то оздоровительным свойствам плавания стало придаваться особенное внимание с середины XIX в., что привело к появлению в начале XX в. бассейнов на многих курортах страны. В наши дни их количество, как и количество лечебных и профилактических учреждений, только увеличивается.

Вода – это не совсем привычная среда для организма человека, поэтому она оказывает определённое воздействие на организм и органы. Если рекомендации врача допускают и, более того, рекомендуют лечебно-оздоровительное плавание, не стоит это игнорировать. Лечебно-восстановительное плавание чаще всего применяется на всех этапах лечения, но особенно на восстановительном.

Почему занятия плаванием благоприятно влияют на организм человека? Дело в том, что при выполнении физических упражнений в воде в организме начинают происходить сложные реакции одновременно нескольких систем. Среди них: система теплообмена, эндокринная система, сердечно-сосудистая и другие.

При этом важно помнить, что плавание в первую очередь представляет собой физическую нагрузку. Очевидно, что их система (упражнения, темп, количество подходов и времени) не могут быть одинаковыми для каждого занимающегося. Поэтому необходимо понимать: водная среда по-разному влияет на разные организмы, и перед тем, как начать занятия следует выявить специфику воздействия воды на конкретного человека

Выделяют три метода занятия лечебным плаванием: индивидуальным, групповым и самостоятельным.

Индивидуальный метод лечебного плавания является наиболее предпочтительным в случаях, когда пациенту требуется реабилитация после операций или в случае тяжелого заболевания. Нередко используется и групповой метод, но в основном он предполагает малое количество человек (от шести до семи). Самостоятельный метод соответствует названию. При использовании такого метода пациент занимается самостоятельно, но следуя при этом рекомендациям врача и в лучшем случае под наблюдением доктора или методиста.

Занятия оздоровительным плаванием предполагает занятия в классно-урочной форме. Это признанная форма обучения, которая применяется по всему миру и включает в себя целый ряд педагогических, психологических, социологических и других факторов. При этом данная форма подразумевает разделение занятия на три части: подготовительную, основную и заключительную. Подготовительная предполагает выполнение общеразвивающих упражнений в ходьбе, у бортика, на освоение в водной среде и изучение основных техник. Основная часть предполагает само плавание, подвижные игры и лечебные упражнения. Заключительная часть необходимо для проведения расслабляющих, малоподвижных и дыхательных упражнений. Несмотря на фиксированную структуру занятия, в каждую его часть могут быть внесены изменения.

Особенности занятий лечебно-оздоровительным плаванием в травматологии

Травматология предполагает лечение механических травм и повреждений, ожогов и других нарушений опорно-двигательного аппарата. Это особенная и серьёзная сфера медицины, которая не терпит самолечения и требует точного выполнения рекомендаций врача. Поэтому перед тем, как применять водные процедуры для профилактики и оздоровления, необходимо проверить поставленный диагноз в травматологии, с помощью рентгенограмм в нескольких проекциях. Суть лечения пациентов с механическими и иными травмами опорного аппарата заключается в восстановлении целостности и функций поврежденной части. В травматологии занятия также делятся на этапы, но несколько отличающиеся от тех, что применяются обычно. При этом периоды лечебной физической культуры и режимы активности остаются неизменными.

Методика лечебного плавания в травматологии

Если в стационаре, поликлинике или санатории есть лечебный бассейн, то на этапе восстанавливающей физической культуры назначают выполнение упражнений в воде, температура которой составляет не меньше, чем 28 °С. Тёплая вода благоприятно сказывается на кровообращении пациента, питании тканей и расслаблении мышц. Особенно важным для травматологии является эффект снятия или снижения болей. Доказано, что физическая нагрузка приемлемого для того или иного случая уровня сказывается на восстановлении травмированных частей тела и ускоряет их выздоровление.

Для того чтобы эффект от оздоровительного плавания был заметен, упражнения выполняются в соотношении один к одному к общеразвивающим. Каждые несколько заданий должны быть на дыхание. При этом темп – от медленного к среднему, с постепенным ускорением. Задачи соблюдения системы и структуры упражнений состоят в улучшении кровотока, лимфообращения, профилактике осложнений, улучшении лимфообращения, повышения работоспособности и возвращение пациента к выполнению повреждённой частью тела привычных для него функций. Данный этап предполагает выполнение определённых упражнений с указанными параметрами.

Второй этап восстановления травмированного участка имеет заключительную часть. Он

подразумевает движение к окончательному выздоровлению и, если существует такая возможность полному восстановлению утраченных из-за травмы способностей и функций. На данном уровне пациент может перейти на самостоятельную форму выполнения упражнений, большая часть которых будет являться специальными. Теперь используются не упражнения для освоения воды, а оздоровительное плавание и изучение спортивных видов.

Иногда случается так, что следствием серьёзной травмы становится частичная неподвижность опорно-двигательного аппарата и утрата его прежних возможностей (частичная или полная, временная или постоянная). Тогда плавание тоже используется, но наиболее важную роль в упражнениях будет играть снижение веса в воде под воздействием выталкивающей силы. Вода позволяет пациентам почувствовать стабильность суставов и конечностей. Для таких случаев важно и то, что в процессе плавания пациент не повредит больную часть тела, поэтому выполнение физических упражнений в водной среде будет для него наиболее полезно и безопасно.

Таким образом, одним из самых распространённых и эффективных средств реабилитации после травм опорно-двигательного аппарата является плавание, что также способствует улучшению психологического и физического здоровья. Однако обязательно нужно перед этим согласовать врачом и тренером.