

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ПРИ БОЛЕЗНИ ОСГУДА-ШЛЯТТЕРА

Пащенко Екатерина Ивановна

студент Санкт-Петербургский им. В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии, РФ,
г. Санкт-Петербург

Сергеева Анна Геннадьевна

Аннотация. Юные спортсмены часто сталкиваются с болезнью Осгуда-Шляттера при больших физических нагрузках. В данной статье будут раскрыты некоторые аспекты этого заболевания. Мы разберем методы реабилитации и восстановления при таком диагнозе.

Ключевые слова: рост, болезнь Осгуда-Шляттера, спорт, реабилитация, восстановление.

На пути спортсмена встает много препятствий, среди них нарушения опорно-двигательного аппарата. Эти диагнозы мешают прохождению спортивной комиссии, становятся препятствием для выхода в большой спорт и приносят физическую боль. Я разберу один из таких диагнозов – болезнь Осгуда-Шляттера. Начать стоит с определения. Болезнь Осгуда-Шляттера – заболевание, которое преимущественно встречается у молодых людей в возрасте от десяти до восемнадцати лет, занимающихся активными видами спорта с большой нагрузкой на опорно-двигательный аппарат. Высокий риск заболевания встречается у тех, кто занимается следующими видами спорта: хоккей, баскетбол, футбол, волейбол, балет, гимнастика, акробатика. Преимущественно эта болезнь проявляется у лиц мужского пола. По статистике болезнь Осгуда-Шляттера встречается у двадцати процентов спортсменов. Локализуется болезнь в головке большеберцовой кости голени. Основная причина появления – травма конечности. В подростковом возрасте идет ускоренный рост тела, и нагрузки, оказываемые на сухожилие четырехглавой мышцы бедра, негативно влияют на не сформировавшуюся до конца костную ткань, вследствие чего возникает бугристость, причиняющая дискомфортные ощущения. Активно болезнь протекает в срок от одного до двух лет. Существуют способы мягкой реабилитации с помощью физических нагрузок. Необходимо будет проработать следующие пункты:

1. Укрепить коленный сустав
2. Развить бедренные мышцы
3. Растянуть коленные сухожилия и четырехглавую мышцу

Сейчас я предложу ряд упражнений для проработки каждого из этих пунктов.

Упражнение 1. Напряжение мышц бедра и голени. При выполнении следует поочередно в медленном темпе напрягать и расслаблять мышцы голени и бедра.

Упражнение 2. Разгибание коленей. Упражнение выполняется в лежащем положении. Под колено подкладываем полотенце и стараемся выпрямить ногу. Задерживаем ее в этом положении. При этом носок смотрит в направлении нашей головы. Выполнять поочередно на обе ноги.

Упражнение 3. Соппротивление на отдаление. Для выполнения этого упражнения нам понадобится спортивный инвентарь – фитнес-резинка. В прямой стойке начинаем отводить ногу в сторону, образуя тем самым угол сорок пять градусов. Выполнение требует плавных движений, без рывков. Если тяжело балансировать, первое время можно использовать опору в виде стены.

Упражнение 4. Удержание равновесия или стойка на одной ноге. Для выполнения стоит поставить рядом с собой стул, чтобы не ставить поднятую ногу на пол, а скорректировать свое равновесие с помощью опоры.

Упражнение 5. Прыжки. Существует несколько вариантов выполнения этого упражнения. Я опишу их по нарастанию сложности в выполнении. Сначала стоит выполнять прыжки на одной ноге. Руки стоит расправить в стороны и начать с маленьких прыжков на один-два сантиметра. Важно следить за тем, чтобы приземление было мягким и не отдавало болью в колене. Потом можно перейти к прыжкам на одной ноге по «воображаемому» квадрату. Представляя данную геометрическую фигуру в голове, прыгайте на его углы. Если упражнение становится простым в выполнении, то увеличивайте диаметр прыжков. После этого можно перейти к прыжкам по диагонали. Действуя по той же схеме, сначала невысокие прыжки на маленькое расстояние. Постепенно увеличивайте и высоту и длину прыжка.

Упражнение 6. Шаги вверх. Для выполнения понадобится любая возвышающаяся поверхность. Нога ставится ровно на возвышение и на нее переносится вес. Таким образом прорабатываются обе ноги.

Пациенту с данным заболеванием следует избегать сильных нагрузок на колени. До полной реабилитации также стоит отказаться от бега, прыжков в длину, с разбега, стояния на коленях и приседаний. Временно стоит отказаться от травматичных видов спорта, которые были описаны в начале. Их можно заменить на занятия в бассейне, это наиболее щадящий вид спорта при болезни Осгуда-Шляттера.

Любому спортсмену важно иметь крепкие сильные здоровые ноги. Для их реабилитации стоит воспользоваться комплексом упражнений, который описывается выше. Стоит заметить, что приступать к нему можно только после консультации с врачом. Также может быть назначен курс физиотерапии и прогревания. Хирургическое вмешательство является крайне редким. Как показывает практика, у большинства пациентов с таким диагнозом болезнь излечивается до конца, то есть заканчивается полным восстановлением после окончания роста костей.