

Колд Пак в спортивной медицине. Citius, altius, fortius!

И.Б. Щербак

Редакция журнала «Український медичний часопис»

Современный спорт диктует колоссальные требования к уровню физической подготовки спортсмена, при которых достижение высокого спортивного результата возможно единственным способом — длительной, упорной работой, нередко на пределе функциональных возможностей организма. Увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, повышение технической сложности упражнений, появление новых высокотравматичных, сложнокоординационных видов спорта создает условия, при которых риск получения травмы, в первую очередь, опорно-двигательного аппарата, особенно велик.

Практика спорта показывает, что даже при рациональном подходе к тренировочным нагрузкам, повышении функциональных возможностей слабых звеньев опорно-двигательного аппарата при помощи специальных физических упражнений и соблюдении других мер профилактики травматизма в жизни каждого профессионального спортсмена присутствуют эпизоды травмирования различной степени тяжести. Согласно статистике в спортивной травматологии преобладают закрытые повреждения (ушибы мягких тканей, растяжения, надрывы и разрывы мышц и связочного аппарата и др.), при этом характер и локализация травмы зависят от вида спорта, возраста спортсмена, уровня его квалификации и многих других причин.

Основным сигнальным признаком повреждения тканей является боль. При микротравмах, возникающих во время постоянных высоких нагрузок на те или иные отделы опорно-двигательного аппарата, боль появляется лишь в период сильного напряжения или выполнения движений с большой амплитудой. Обычно не ощущая боли спортсмен продолжает тренировочный процесс, при этом микротравматические нарушения суммируются, в результате чего возможно возникновение макротравмы. При отсутствии лечения или неправильной терапии внутреннее кровоизлияние, возникающее в результате разрыва капилляров в момент травмы, быстро распространяется на прилежащие ткани. Это сопровождается развитием местной воспалительной реакции с ее типичными признаками: гиперемией (rubor), отеком (tumor), гипертермией (calor), болью (dolor) и нарушением функции (functio laesa) в месте повреждения.

В профессиональном спорте восстановление утраченных в результате повреждения функций и навыков в максимально короткий срок является абсолютно необходимым условием продолжения спортивной карьеры. В связи с этим важно быстро и правильно оказанных при спортивной травме лечебных мероприятий срочно переоценить.

Своевременно начатое лечение позволяет уменьшить выраженность кровоизлияния и местной воспалительной реакции, способствует сокращению периода регенерации и ремоделирования поврежденных тканей. В травматологии, в том числе спор-

тивной, оказание первой помощи пострадавшему производят по общеизвестной стандартной схеме: иммобилизируют травмированную конечность, обеспечивая ей максимальный покой, прикладывают холод к участку повреждения, накладывают сдавливающую повязку на область травмы и удерживают конечность в возвышенном положении — принцип «покой, холод, сдавливание, возвышение» (rest, ice, compression, elevation — RICE). Эти ключевые лечебные мероприятия способствуют снижению выраженности боли, уменьшению размеров посттравматической гематомы, отека тканей, площади некроза и вероятности образования грубой рубцовой ткани в дальнейшем.



Лечение холодом, или криотерапия, — эффективный, доступный и безопасный метод. Охлаждение тканей вызывает рефлекторное кратковременное сужение и последующее расширение кровеносных сосудов, что способствует существенному улучшению кровообращения, активизации обмена веществ и регенерации тканей в области повреждения.

Современные методы криотерапии (специальные охлаждающие пакеты, спреи, ленты, фиксаторы и др.) обладают некоторыми преимуществами в сравнении с традиционными: более удобны в применении, а некоторые — наделены к тому же дополнительными полезными характеристиками.

К примеру, холодный компресс «Полар Паудер Колд Пак» («ColdpakMedical LLC», США), благодаря сыпучей и пластичной структуре порошка-наполнителя легко повторяет форму участка приложения (колена, локтя, стопы, кисти и др.), что невозможно при использовании емкостей с замороженной водой или ледяных компрессов. Постепенно отдавая «мягкий» холод, компресс

равномерно охлаждает ткани, что не сопровождается ощущением резкого холода в месте прикладывания и не ведет к обморожению поверхностных слоев кожи. При этом Колд Пак эффективно воздействует в течение всего периода, необходимого для охлаждения глубоких тканей.

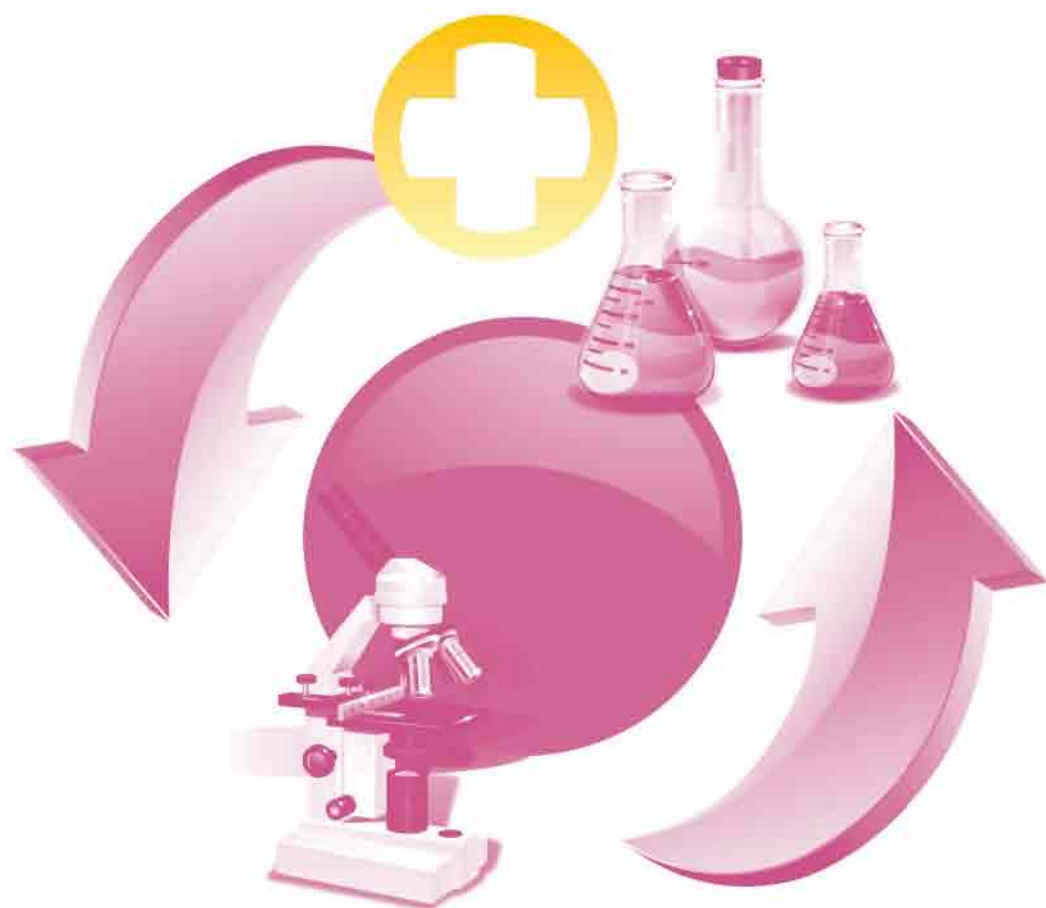
Основным преимуществом компресса Колд Пак перед другими носителями холода является то, что его охлаждающее действие усилено эффектом постоянного магнитного поля. Это полезное свойство объясняется наличием в составе пакета микрогранул неодимового магнита.

Как известно, применение низкочастотного магнитного поля способствует активизации компенсаторно-адаптационных возможностей организма, оказывая положительное влияние на общее состояние и гемодинамику. На локальном уровне магнитное поле оказывает влияние на скорость течения биофизических и биохимических процессов в клетках, ускоряет кровоток и уменьшает воспалительный процесс в участке травмы.

Таким образом, применение компресса Колд Пак сопровождается равномерным воздействием холода и магнитного поля на ткани, кровеносные сосуды и нервные окончания, способствует быстрому уменьшению выраженности болевых ощущений, воспалительного процесса, отека тканей, расслаблению спазмированных мышц, улучшению микроциркуляции и обменных процессов на участке воздействия.

Способ применения компресса Колд Пак достаточно прост: перед применением его помещают в морозильную камеру на 10–12 ч (в последующие разы это время можно сократить до 4–6 ч), после чего — накладывают на травмированный участок на 20–30 мин. Его можно применять в течение длительного времени и так часто, как это необходимо — как в условиях тренировочного процесса, так и при оказании первой помощи во время спортивных соревнований.

Эксклюзивный дистрибьютор пакета «Полар Паудер Колд Пак» в Украине — компания ООО «Укрколдпак»:
01001, Киев, пер. Тараса Шевченко, 7/1
Тел.: +38 (044) 278-31-87
E-mail: www.coldpak.com.ua



НА СТИКУ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Теоретические и практические аспекты применения L-аргинина с целью профилактики
цереброваскулярной патологии

97

ТІВОРТІН®

Незамінний донатор оксиду азоту



- сповільнює прогресування хронічної цереброваскулярної патології;
- профілактика повторних порушень мозкового кровотоку;
- рання реабілітація після перенесеного гострого порушення мозкового кровотоку;
- кардіопротекторна дія: підвищує толерантність до фізичного навантаження у пацієнтів зі стабільною стенокардією напруження.*

* Слободський В.А. (2009) Досвід застосування препарату Тівортін® аспарат при лікуванні пацієнтів зі стабільною стенокардією напруження. Укр. мед. часопис, 5(73): 40–43.



Форма випуску:

4,2% р-н L-аргініну гідрохлориду 100 мл для інфузій
L-аргініну аспарат (1г/5мл), розчин для пиття у флаконах по 100 та 200 мл

Реєстраційне посвідчення МОЗ України № UA/8954/01/01 від 18.09.2008 р. № UA/9941/01/01 від 18.08.2009 р.

 **ЮРІЯ-ФАРМ**

ТОВ «Юрія-Фарм»

Адреса: 03680, Київ, вул. М. Амосова, 10
тел./факс: (044) 275-01-08, 275-92-42
E-mail: mtk@urifarm.com.ua
www.tivortin.com
www.uf.ua

