

# Кріопакет Колд Пак. Швидка допомога при спортивних травмах

І.Б. Щербак

Редакція журналу «Український медичний часопис»

*Організм людини не застрахований від травм, а у спорті, який у сучасних умовах наближається до екстремальних видів людської діяльності, травми є цілком закономірним явищем. Надмірні фізичні та психоемоційні навантаження вимагають подолання бар'єрів фізіологічних можливостей організму спортсмена, що потребує максимальної мобілізації його енергетичних ресурсів. Це зумовлює значний деструктивний вплив на тканини і органи, призводить до збою адаптаційно-приспосувальних механізмів організму і, як наслідок — підвищення захворюваності, спортивного травматизму і пов'язаної з цим інвалідності.*

Одне з провідних місць серед причин тимчасової та стійкої втрати спортивної праездатності займають пошкодження опорно-рухового апарату (ОРА). Результати аналізу даних Системи спостереження за травмами (Injury Surveillance System — ISS) Національної студентської спортивної асоціації (National Collegiate Athletic Association — NCAA) США за 16-річний період (182 тис. травм і >1 млн записів спортивних спостережень) свідчать про статистично значимо вищий травматизм у процесі змагань, ніж тренувань (13,8 і 4,0 пошкоджень на 1 тис. змагань і тренувань відповідно) (Hootman J.M. et al., 2007).

Численні дані щодо випадків спортивного травматизму виявили певну закономірність: значна частка травм ОРА припадає на нижні кінцівки, особливо суглоби (головним чином колінний і гомілковостопний). Наприклад у таких поширених видах спорту, як легка атлетика, хокей, плавання, велосипедний, ковзанярський, лижний спорт, футбол цей показник становить 34–77% (Сокрут В.Н., Казаков В.Н. (ред.), 2011).

Характер і локалізація спортивних травм залежать від кваліфікації та віку спортсмена. У новачків і спортсменів низьких розрядів переважають легкі травми (забої м'язиків тканин, садна, явища, пов'язані з перевантаженням ОРА), які не потребують тривалого лікування. У висококваліфікованих спортсменів відзначають зниження травматизму — спортивна кваліфікація, стаж і досвід дозволяють їм уникнути багатьох пошкоджень. Для них характерні специфічні травми, пов'язані з особливостями спортивної діяльності й спричинені надмірним, багаторазово повторюваним навантаженням.

Нелікована травма, навіть легка, є передумовою для розвитку посттравматичних дегенеративних процесів і хронічних захворювань, тому вже в гострий період травми необхідне проведення адекватних заходів щодо зниження вираженості її наслідків і сприяння прискоренню одужання.

Широко застосовуваною консервативною методикою лікування та реабілітації гострих травм у спорті є лікування холодом, або кріотерапія. Цей дешевий, простий і, найголовніше — дуже ефективний спосіб застосовують у спортивній практиці усього світу у складі єдиного алгоритму надання першої допомоги в перші 24–72 год після

травми\*. Локальна гіпотермія знижує інтенсивність метаболізму та споживання кисню у ділянці травми. Через рефлекторне збудження адренергічних симпатичних волокон підвищується вміст норадреналіну в прилеглих тканинах, що супроводжується вираженим звуженням судин мікроциркуляторного русла і підвищенням в'язкості крові. Через 1–3 год настає розширення судин шкіри і прискорення кровотоку в охолоджених тканинах. Зменшення збудливості з подальшим блоком провідності больових і тактильних волокон приводить до вираженої локальної анальгезії, а також короточасного спазму м'язів, який змінюється їх релаксацією та усуненням спастичного компонента больового синдрому (Сокрут В.Н., Казаков В.Н. (ред.), 2011).



Повторні аплікації холоду через кожні 10 хв сприяють зменшенню місцевого кровотоку в глибоких м'язах приблизно у 2 рази і підтримці зниженої температури в них, в той час як поверхнева температура шкіри нормалізується (Swenson C. et al., 1996; Mac Auley D.C., 2001; Thorsson O., 2001).

На практиці в умовах надання першої допомоги при травмі використовують холод пляшок із замороженою водою, охолоджуючі спреї, пакети, а за відсутності альтернативи —

\*Згідно з цим алгоритмом уражену кінцівку іммобілізують, забезпечуючи повний функціональний спокій травмованому сегменту, локально на ділянці пошкодження застосовують холод (у перші 10–15 хв від моменту травми на 10–30 хв з інтервалами 30–45 хв), накладають стискаючу фіксуючу пов'язку та утримують кінцівку в піднесеному положенні (RICE, або PRICE — Protection, Rest, Ice, Compression, Elevation) (Макарова Г.А., 2003; Quinn E., 2011). Лікування за цією стандартною схемою дозволяє зменшити вираженість кровотечі, набряку, болю та запалення у ділянці пошкодження.

підручні засоби (струмінь холодної води, рушник, змочений холодною водою, сніг, лід у рушнику чи поліетиленовому пакеті).

У широкому спектрі методів кріотерапії є й такі, що дозволяють розширити стандартну схему лікування за рахунок комбінованого (протинабрякового, протизапального, знеболювального, регенеративного) ефекту. Так, холодний пакет «Полар Паудер Колд Пак» («Coldpak Medical LLC», США), склад якого містить мікрогранули неодимового магніту, поєднує ефект одразу двох безпечних і надійних терапевтичних методів — кріо- та магнітотерапії. Рівномірний вплив холоду і магнітного поля на тканини, кровоносні судини і нервові закінчення сприяє швидкому зменшенню вираженості больового синдрому, запального процесу, набряку тканин, розслабленню спазмованих м'язів, поліпшенню мікроциркуляції та обмінних процесів у ділянці травми. Це значно оптимізує лікування при забоях м'язиків тканин, розтягненнях м'язів і зв'язок, болю у м'язах та інших станах.

Після попереднього замороження протягом 10–12 год (в подальшому — 4–6 год) Колд Пак повністю готовий до використання. Він ефективно діє протягом усього періоду, необхідного для рівномірного охолодження глибоких тканин, при цьому відчуття різкого холоду в місці прикладання не виникає, а поверхневі шари шкіри не обморожуються. До того ж, завдяки пластичній структурі наповнювача пакет легко повторює форму будь-якої ділянки тіла, в тому числі суглобів. Це забезпечує максимально повний і глибокий контакт з травмованим сегментом, тоді як багато інших носіїв холоду позбавлені цієї властивості.

Корисні якості кріопакета Колд Пак зумовлюють його успішне застосування у спортивній медицині та фізичній реабілітації. Завдяки таким ефективним і водночас простим рішенням, на противагу загальновідомій аксіомі «спорт неможливий без травм», існує більш оптимістична, але теж правдива: «лікування травми — процес керований».

Література: [www.umj.com.ua](http://www.umj.com.ua)

**Ексклюзивний дистрибутор пакета «Полар Паудер Колд Пак» в Україні — компанія ТОВ «Укрколдпак»:**

01001, Київ, пров. Тараса Шевченка, 7/1  
Тел.: +38 (044) 278-31-87  
[www.coldpak.com.ua](http://www.coldpak.com.ua)