

Дудар Л.В.,
Секретний В.А.

РАЦІОНАЛЬНЕ ЗАСТОСУВАННЯ ЗІГРІВАЮЧОЇ МАЗІ «ФІНАЛГОН» У СПОРТИВНІЙ МЕДИЦИНІ

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця, Київ

Резюме. У статті представлені результати дослідження з вивчення ефективності зігріваючої мазі «Фіналгон» у спортивній медицині для розігріву основних груп м'язів під час розминки, а також для зняття больових відчуттів у період відпочинку між навантаженнями. Встановлено, що систематичне застосування мазі «Фіналгон» у спортсменів є зручним способом підготовки м'язів і суглобів до фізичних навантажень, а також ефективним засобом для відновлення.

Ключові слова: больовий синдром, розігрів м'язів, спорт, мазь «Фіналгон».

Вступ. Підготовка до специфічної тренувальної або змагальної діяльності в спорті завжди починається з розминки. У цілому, включити організм в роботу допомагає невелике гемодинамічне навантаження і кілька вправ гімнастичного характеру. Але для поліпшення кровотоку і трофіки у суглобах і м'язових масивах, які беруть на себе основне навантаження, цього може бути не достатньо, особливо при низькій температурі повітря в умовах тренувальної та змагальної діяльності. Не менш гостро стоїть проблема відновлення після фізичних навантажень, а саме, усунення больових відчуттів, пов'язаних з постійними навантаженнями, а також перевантаженнями (м'язової втоми – так званої «крепатури»). Саме тому, в практиці спортивного лікаря важливу роль відіграє застосування мазей, гелів, кремів, які мають в основі зігріваючий компонент, не тільки для реабілітації спортсменів після травм опорно-рухового апарату, але і для підготовки м'язової системи до навантажень. Велику увагу заслуговує зігрівальна мазь «Фіналгон», яка комбінує в собі дві активні речовини: анагетик нонівамід, що є похідним капсаїцину, та міститься у гострому червоному перці, і нікобоксіл – похідним природного вітаміну В. Нікобоксіл надає пряму судино-розширювальну дію і під його впливом збільшується швидкість ферментних реакцій, активується обмін речовин, розширюються кровоносні судини, підсилюється гіперемія і збільшується кровотік. Нікобоксіл посилює дію ноніваміда і викликає безпосереднє розширення капілярів, покращуючи мікроциркуляцію. У зв'язку з цим, застосування «Фіналгона» супро-

воджується почервонінням, відчуттям жару і усуненням больового синдрому. Терапевтичний ефект настає через кілька хвилин після нанесення мазі і досягає свого максимуму протягом 20–30 хвилин, що без сумнівно важливо для спортсменів, яким доводиться бути готовими до важкої м'язової роботи в різних умовах. Вплив «Фіналгона» при спортивних пошкодженнях було досліджено ще Hainbock W., 1955 [3]. У 70 випадках забоїв м'язів і розтягувань зв'язок або при спільних пошкодженнях було встановлено негайне зменшення ригідності м'язів, полегшення болю, швидке розсмоктування випотів і набряку, швидке відновлення пошкоджень тканини. Kochner G. [4] досліджував профілактичну дію «Фіналгона», призначаючи мазь двома способами – щодня застосовував її вранці перед початком тренування або ввечері – на ділянки шкіри по проекції хворобливих м'язів. Мазь наносили на великі поверхні шкіри верхніх кінцівок, плечового поясу і нижніх кінцівок. При цьому не спостерігали ніяких небажаних реакцій з боку шкіри, порушень мікроциркуляції, дихання і травлення. Незважаючи на інтенсивні тренування, жоден спортсмен не відчував напруги м'язів, не було відзначено і пошкоджень сухожиль і зв'язок. Aicher D. et al., 1996 застосували «Фіналгон» з лікувальною метою у 56 спортсменів при спортивних пошкодженнях: при нарузі м'язів, гематомах, розтягненнях зв'язок, вивихах і переломах кісток. У всіх випадках вони спостерігали поліпшення стану: розсмоктування гематом, зникнення набряків, підвищення еластичності м'язів [2].

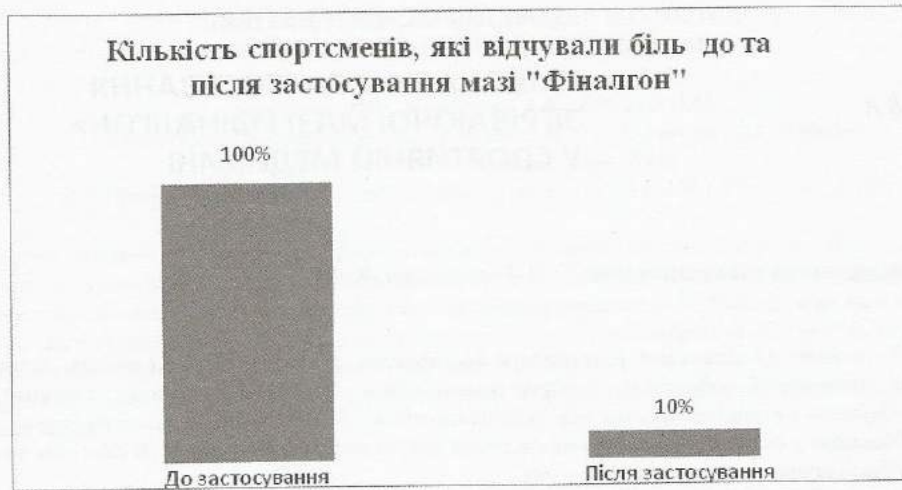


Рис. 1. Кількість спортсменів, що випробовували почуття болю до і після курсу застосування мазі Фіналгон (P<0,001)

Професор Р.Д. Сейфулла, 2005, провів дослідження на 30 легкоатлетів з травматичними ураженнями м'яких тканин і опорно-рухового апарату нижніх кінцівок (легкої та середньої важкості). Було виявлено, що використання мазі з зігріваючим компонентом протягом 20 днів, сприяло відновленню загальної працездатності спортсменів, що виражалось у збільшенні часу бігу до відмови на біговій доріжці зі сходинково-зростаючим фізичним навантаженням і мало антиоксидантний ефект[1].

Метою даної роботи було оцінити клінічну ефективність застосування зігріваючої мазі «Фіналгон» у спортсменів-важкоатлетів.

Матеріал і методи: нами було обстежено 30 спортсменів-важкоатлетів, середній вік яких ста-

новив $21 \pm 1,8$ року, з наявністю хронічних больових і втомних відчуттів в колінних суглобах, попереку, м'язах-розгиначах спини, трапецієвидних м'язах і дельтоподібної області. Всі спортсмени відповідали рівню спортивної майстерності не нижче кандидата у майстри спорту. При поглибленому медичному обстеженні у спортивному диспансері, органічної патології суглобів та м'язів виявлено не було. Після незначної розминки, з метою розігріву, розтирали попереку, розгиначі спини, трапецієподібні м'язи, плечовий пояс, коліна, литкові і чотириглаві м'язи. Для розігріву використовували зігріваючу мазь «Фіналгон», яку наносили за допомогою спеціальної лопатки на область суглобів і м'язів. Суб'єктивно оцінювали рівень підготовленості м'язів до «взяття» ваги у

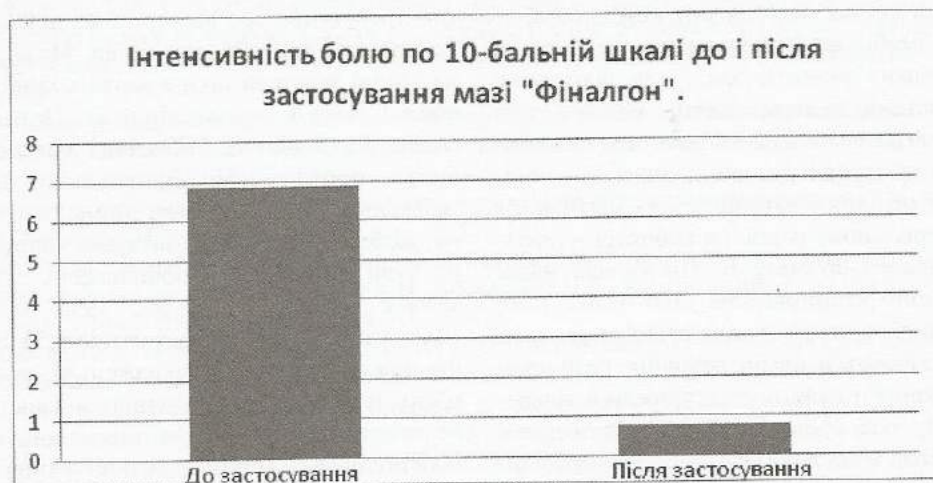


Рис. 2. Виразність болю до і після курсу застосування мазі Фіналгон (p<0,001)

поштовху та ривку. Також оцінювали зниження больових і втомних відчуттів після розтирання маззю і масажу, в період відпочинку після навантажень за допомогою десятибальної візуальної аналогової шкали. Дослідження проводили протягом підготовчого макроциклу. Інтенсивність болю оцінювалась за допомогою опитувальника, в якому застосовувалася шкала від 0 (відсутність болю) до 10 балів (максимальна вираженість).

Результати та обговорення: виявлено, що 28 спортсменів важкоатлетів (93,3%), які застосовували мазь «Фіналгон», відзначили суб'єктивне поліпшення розігріву м'язів і суглобів під час розминки, що дало достовірне підвищення вагових показників у поштовху та ривку, а також відзначили швидке відновлення після виснажливих фізичних навантажень. Виявлено, що до лікуван-

ня інтенсивність больових відчуттів у згаданих м'язах, які беруть на себе основне навантаження, склала $6,85 \pm 1,5$ балів, через тиждень після застосування мазі «Фіналгон» у 90% досліджуваних спортсменів біль зник повністю (рис.1), у 10% – біль майже відсутня та відповідала показнику $0,8 \pm 0,95$ балів (рис.2).

Висновок: застосування зігріваючої мазі «Фіналгон» у спортсменів дозволило краще підготувати опорно-руховий апарат до фізичних навантажень в умовах тренувального циклу, поліпшило відновлення спортсменів і дозволило значно знизити больові відчуття в м'язах. Це згодом має значно зменшити ризик отримання спортивних травм, а також поліпшити спортивні результати і показники.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПРИМЕНЕНИЕ СОГРЕВАЮЩЕЙ МАЗИ «ФИНАЛГОН» В СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЕ

Дударь Л.В., Секретный В.А.

Национальный медицинский университет имени А.А. Богомольца

Резюме. В статье представлены результаты исследования по изучению эффективности согревающей мази «Финалгон» в в спортивной медицине для разогрева основных групп мышц во время разминки, а также для снятия болевых ощущений в период отдыха между нагрузками. Установлено, что систематическое применение мази «Финалгон» у спортсменов является удобным способом подготовки мышц и суставов к физическим нагрузкам, а также эффективным средством для восстановления.

Ключевые слова: болевой синдром, разогрев мышц, спорт, мазь «Финалгон»

RATIONAL USE OF WARMS THE OINTMENT «FINALGON» IN SPORTS MEDICINE

Dudar L.V., Sekretnyi V.A.

Bogomolets National Medical University

Summary. The results of a research of the warming ointment "Finalgon" in sport medicine for warm up the major muscle groups, as well as for pain treatment in the rest period between physical activities. Found that the systematic application of the ointment "Finalgon" in athletes is a convenient way to prepare the muscles and joints to physical activity, as well as an effective method of recovery.

Key words: pain, warm-up muscles, sports, ointment "Finalgon"

Список літератури

1. Сейфулла Р.Д. Правила изучения средств восстановления в спортивной фармакологии / Р.Д. Сейфулла, З.Г.Орджоникидзе, Е.А. Рожкова // Москва. – 2005. – 26 с.
2. Aicher B. Medication for Skin-sensitising Therapy. / P Aicher B, Stucker M., Altmeyer P. // Pharmacists Journal. 1996. - Vol.11. - №18. - P. 44-48
3. Hainbock W. Experience with Finalgon ointment in sports injuries. -Vienna.- med.Wsch.-1955. - 148 p.
4. Kochner G. Prophylactics and therapy of frequent sports injures with hyperaemising substances. -Sportmed.-1975. - № 6.- P. 56-57.