

Корота М. В., асистент кафедри

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна*

ВПЛИВ СПОРТИВНОГО МАСАЖУ НА ЗМЕНШЕННЯ М'ЯЗОВИХ СПАЗМІВ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІСЛЯ ТРАВМ СПИНИ У СПОРТСМЕНІВ

Анотація. У дослідженні вивчено вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини для підвищення ефективності відновлення рухових функцій і зниження больового синдрому. В результаті дослідження виявлено, що спортивний масаж є ефективним методом зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини у спортсменів. Він сприяє розслабленню м'язів, поліпшенню кровообігу, відновленню рухових функцій і зниженню больового синдрому через фізіологічні механізми впливу на м'язові тканини та нервову систему. Регулярне застосування спортивного масажу в комплексі з іншими реабілітаційними методами підвищує ефективність відновлення, прискорює повернення спортсменів до тренувань і знижує ризик повторних травм.

Ключові слова: м'язові спазми; спортивний масаж; спортсмени; травми спини; фізична реабілітація.

Вступ. Травми спини є однією з найпоширеніших проблем опорно-рухового апарату у спортсменів, що супроводжуються м'язовими спазмами, больовим синдромом і обмеженням рухових функцій, які значно ускладнюють процес фізичної реабілітації. Це значно ускладнює повернення до спортивної діяльності.

Фізична реабілітація після травм спини спрямована на відновлення рухливості, функціональних можливостей, зменшення болю, повернення до повноцінної фізичної активності та профілактику повторного травматизму.

Велика кількість травм спини у спортсменів, які часто призводять до м'язових спазмів, що ускладнюють реабілітаційний процес і подовжують терміни відновлення, зумовлюють актуальність досліджуваного питання.

Вивчення впливу спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів є актуальним для розробки науково обґрунтованих методик, які сприятимуть підвищенню ефективності відновлення рухових функцій, зниженню больового синдрому та швидкому поверненню спортсменів до активної спортивної діяльності.

Мета дослідження: вивчити вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини для підвищення ефективності відновлення рухових функцій і зниження больового синдрому у спортсменів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. У спортсменів найчастіше виникають хронічні запальні та дегенеративні зміни опорно-рухового апарату, які є наслідком попередньо завданих і не до кінця вилікуваних травм, повторних мікротравм та фізичних перенавантажень. При цьому найчастіше травмуються найбільш навантажені суглоби, зв'язки та м'язи. Захворювання опорно-рухового апарату значно частіше трапляється у кваліфікованих спортсменів, аніж у менш кваліфікованих, початківців. Це значною мірою пов'язано з більшими фізичними навантаженнями на тренуваннях [3].

Одним із найбільш доступних і ефективних засобів відновлення після травм є масаж [4].

Залежно від завдань розрізняють наступні різновиди масажу: гігієнічний, оздоровчий, лікувальний, спортивний, косметичний, профілактичний, вібраційний, точковий, апаратний та гідромасаж.

Спортивний масаж – це сукупність масажних маніпуляцій і прийомів, застосування яких допомагає фізичному удосконаленню спортсмена, знижує втому, підвищує спортивну працездатність. Його виконують у період тренувань для удосконалення психофізичних якостей спортсмена і підвищення ефекту працездатності тих ланок опорно-рухового апарату, від яких у період змагань вимагатиметься найбільша напруга [1].

В. І. Титаренко [5] зазначає, що спортивний масаж є комплексом спеціальних прийомів, які підвищують спортивну працездатність, готують до тривалої діяльності й пришвидшують відновні процеси.

Як відмічають О. А. Архипов, М. О. Носко, В. П. Краснов [1], О. М. Жуков і К. В. Фещак [2], розрізняють певні види спортивного масажу, в залежності від того, які завдання постають перед масажистом та якого ефекту прагнуть досягти. За їх даними він поділяється на такі види: тренувальний, відновний, попереджувальний та при спортивних травмах і деяких захворюваннях як різновид лікувального.

Спортивний масаж є невід'ємною частиною комплексної реабілітації спортсменів, сприяючи швидкому відновленню спортсменів після травм, профілактиці травм та поліпшенню фізичного і психологічного стану. Його ефективність може залежати від правильного виконання технік масажу та індивідуальних особливостей кожного спортсмена. Рекомендується консультуватися із фахівцями у галузі фізіотерапії або спортивної медицини для розробки оптимальної програми відновлення [4].

Як один із методів фізичної реабілітації, спортивний масаж відіграє важливу роль у розслабленні м'язів, поліпшенні кровообігу та зменшенні м'язових спазмів, що сприяє прискоренню відновлювальних процесів. Цей метод є доступним, неінвазивним і широко застосовується в реабілітаційних програмах для спортсменів із травмами спини.

Спортивний масаж, як неінвазивний метод, відіграє важливу роль у відновленні після таких травм, сприяючи зменшенню м'язових спазмів, покращенню функціонального стану та зниженню больового синдрому. Завдяки цілеспрямованому впливу на м'язові тканини, спортивний масаж є ефективним засобом для прискорення реабілітації спортсменів і повернення їх до тренувального процесу.

Вплив спортивного масажу на зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини, сприяючи відновленню рухових функцій і зниженню больового синдрому, зумовлений такими механізмами:

1. М'язові спазми після травм спини виникають через рефлекторне скорочення м'язів у відповідь на біль, запалення або порушення нервово-м'язової регуляції. Спортивний масаж діє через кілька фізіологічних механізмів:

1) Розслаблення м'язових волокон. Техніки масажу, такі як розминання та погладжування, сприяють зниженню м'язової напруги, розслаблюючи спазмовані м'язи та відновлюючи їхню нормальну довжину.

2) Поліпшення кровообігу. Масаж стимулює місцевий кровотік, що забезпечує краще постачання кисню та поживних речовин до уражених тканин, зменшуючи ішемію, яка часто посилює спазми.

3) Стимуляція нервової системи. Вплив на рецептори шкіри та м'язів через масаж знижує активність симпатичної нервової системи, що зменшує рефлекторні спазми та больові відчуття.

4) Лімфодренажний ефект. Спортивний масаж сприяє виведенню продуктів метаболізму та зменшенню набряку, що також знижує м'язову напругу.

Ці механізми сприяють швидкому зняттю м'язових спазмів, що є критичним для відновлення нормальної рухливості після травм спини.

2. М'язові спазми обмежують діапазон рухів і перешкоджають нормальній роботі суглобів і м'язів, що ускладнює реабілітацію. Спортивний масаж впливає на відновлення рухових функцій через:

1) Збільшення еластичності м'язів. Регулярний масаж підвищує гнучкість м'язових волокон, що дозволяє спортсменам виконувати рухи з більшою амплітудою без дискомфорту.

2) Відновлення м'язового балансу. Масаж допомагає усунути дисбаланс між м'язами-антагоністами, що часто виникає після травм спини, сприяючи правильній біомеханіці рухів.

3) Поліпшення пропріоцепції. Вплив масажу на нервові закінчення сприяє відновленню чутливості та координації, що є важливим для виконання складних спортивних рухів.

Завдяки зазначеним ефектам спортивний масаж сприяє швидшому поверненню спортсменів до повноцінної фізичної активності, підвищуючи ефективність реабілітаційних програм.

III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

3. Больовий синдром є одним із основних обмежуючих факторів у реабілітації після травм спини, часто посилюючись через м'язові спазми. Спортивний масаж ефективно знижує біль завдяки:

1) Зменшенню м'язової напруги. Розслаблення спазмованих м'язів знижує тиск на нервові закінчення, що зменшує больові відчуття.

2) Стимуляції ендорфінів. Масаж сприяє вивільненню ендорфінів і серотоніну, які діють як природні аналгетики, полегшуючи біль.

3) Поліпшення кровообігу. Посилений кровотік сприяє виведенню метаболітів, таких як молочна кислота, що можуть викликати дискомфорт.

Зниження больового синдрому дозволяє спортсменам активніше брати участь у реабілітаційних вправах, що прискорює відновлення.

Висновки. Спортивний масаж є ефективним методом зменшення м'язових спазмів у фізичній реабілітації після травм спини у спортсменів. Він сприяє розслабленню м'язів, поліпшенню кровообігу, відновленню рухових функцій і зниженню больового синдрому через фізіологічні механізми впливу на м'язові тканини та нервову систему. Регулярне застосування спортивного масажу в комплексі з іншими реабілітаційними методами підвищує ефективність відновлення, прискорює повернення спортсменів до тренувань і знижує ризик повторних травм.

Перспективи подальших досліджень: вивчити й обґрунтувати ефективність використання інноваційних технологій у поєднанні зі спортивним масажем в фізичній реабілітації при травмах спини у спортсменів.

Список використаної літератури

1. Архипов О. А., Носко М. О., Краснов В. П. Кваліметричні дослідження впливу різновидів масажу на фізичний стан людини. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 3К (110) 2019. С. 51–56.

2. Жуков О., Фецак К. Спортивний масаж як засіб відновлення спортсменів після інтенсивних навантажень. *Актуальні питання сучасного масажу*. 2024. № 2 (9). С. 32–38.

3. Нестерчук Н. Є., Марчук А. В., Гамма Т. В., Гірак А. М., Небова Н. А. Застосування масажу після спортивних легкоатлетичних травм. *Rehabilitation and recreation*. 2020. № 6. С. 45–50.

4. Рядова Л. Вплив масажу на відновлення після спортивних травм. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи* : зб. тез XXIV Міжнар. наук.-практ. конф., 4 груд. 2024 р. Харків : ХДАФК, 2024. С. 294–296.

5. Спортивний масаж : метод. вказівки до практик. занять для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 – Фізична терапія, ерготерапія (освітній ступінь бакалавр) / укл. : В. І. Титаренко. Чернігів : НУ «Чернігівська політехніка», 2022. 82 с.