

Критерии возобновления регулярной тренировочной деятельности

при лечении острых бесконтактных травм мышц
задней группы бедра

Безуглов Эдуард

Лаборатория спорта высших достижений

Кафедра спортивной медицины и медицинской
реабилитации Сеченовского университета

ПФК ЦСКА

Москва, 2025



Любители

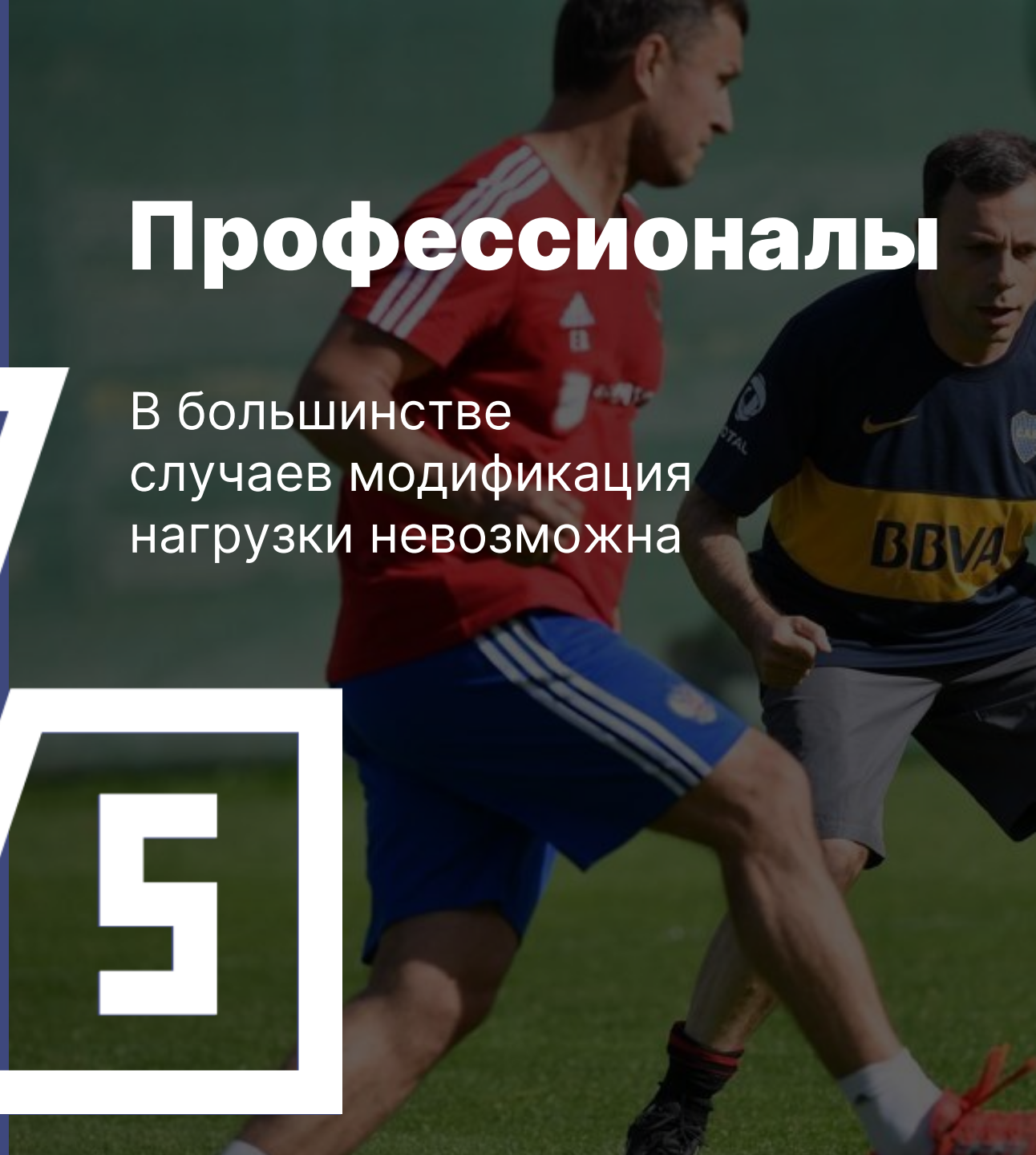
В большинстве случаев возможна модификация нагрузки

V

Профессионалы

В большинстве случаев модификация нагрузки невозможна

S



Диагностика мышечных повреждений

- ⇒ Жалобы
- ⇒ Анамнез
- ⇒ Клинические тестирования
- ⇒ Аппаратная диагностика:
МРТ, УЗИ



Предикторы возобновления

регулярной тренировочной деятельности



**Клинические
тестирования**



**Функциональные
тестирования**



**Психологическая
готовность**



**Дотравматический уровень
ключевых параметров
двигательной активности:**

максимальная скорость,
торможения, ускорения



**Аппаратная
диагностика:
МРТ, УЗИ**

Важно знать



Данные аппаратных методов диагностики состояния мышечной ткани, в том числе **МРТ**, нельзя использовать в качестве способа **прогнозирования повторного повреждения** мышц нижних конечностей

van Heumen и соавт., 2017



Ни применение **МРТ**, ни применение **изокинетического** тестирования в качестве критериев безопасного возобновления РТД также **не исключает возможности рецидивирования** мышечных повреждений

Orchard и соавт., 2005



У 67% спортсменов, проходивших лечение в связи с повреждением мышц ЗГБ и не предъявляющих **никаких жалоб** перед началом РТД по данным изокинетического теста, **сохранился дефицит** одного из его параметров более 10%

Tol и соавт., 2014



По данным МРТ в большинстве случаев (89%) перед началом РТД при отсутствии лимитирующего дискомфорта в мышечной ткани **сохраняется изменение сигнала**, который может быть как высокой интенсивности (при отеке), так и низкой (при образовании фиброза)

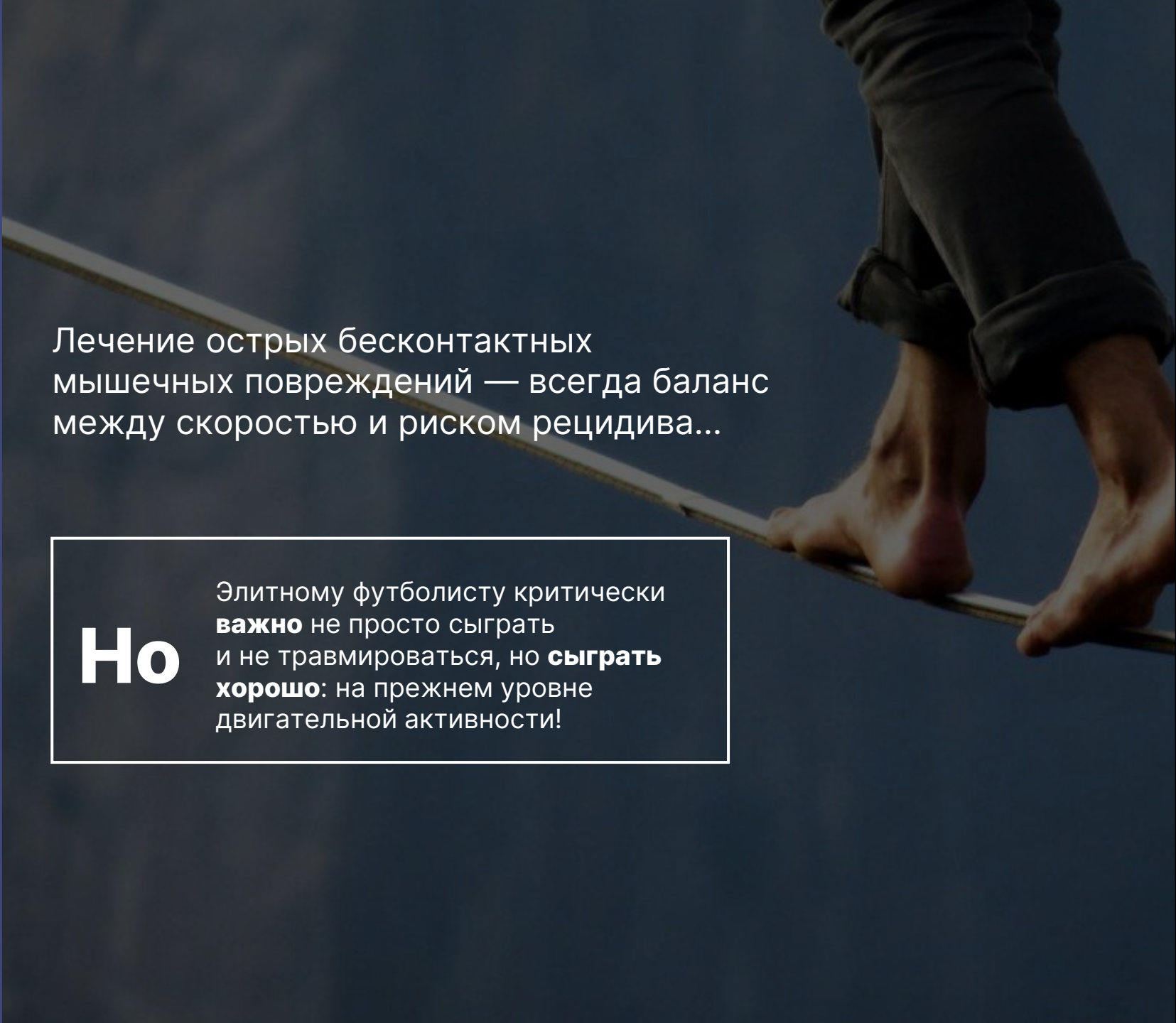
Reurink и соавт., 2014

Очень важно

Лечение острых бесконтактных мышечных повреждений — всегда баланс между скоростью и риском рецидива...

Но

Элитному футболисту критически **важно** не просто сыграть и не травмироваться, но **сыграть хорошо**: на прежнем уровне двигательной активности!



**Return to training
(RTT)**

=

**Return to play
(RTP)**

нет



Ограничения

После начала RTT возможны ограничения



Ограничения

После RTP ограничений быть не должно

Return to training

Ответственность



Врачей и реабилитологов

Критерии:

- ☐ Клинические
- ☐ Функциональные
- ☐ Аппаратная диагностика
- ☐ Психологические

Основная цель:



Начало RTP

Return to play

Ответственность



Тренеров по физической подготовке

Критерии:

- Функциональные
- Психологические
- Двигательная спортспецифичная активность

Основная цель:



Участие в соревновательных играх



Адекватное возвращение к RTP невозможно без досконального анализа двигательной активности футболиста на разных этапах его карьеры

Критически важно знать

Допустимый риск —

динамичное понятие, которое зависит от десятков факторов, в том числе :

- Психологической готовности
- Уровня соревнований
- Отношений с тренерами
- Контрактных обязательств
- Уровня соперника
- Особенности конкретного оппонента на поле



FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ

**Спасибо
за внимание**

