

от ICE к PEACE AND LOVE

ключевые аспекты лечения острых повреждений
мягких тканей

Безуглов Эдуард

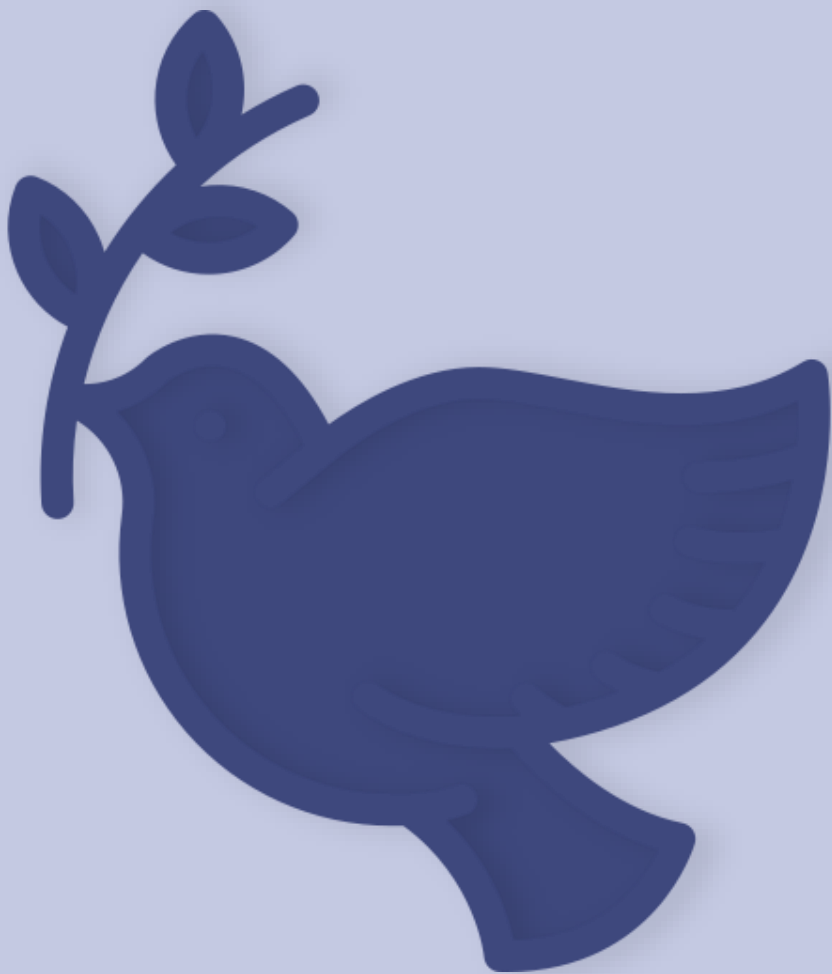
Лаборатория спорта высших достижений

Кафедра спортивной медицины и медицинской реабилитации
ИКМ им. Н.В. Склифосовского

Москва, 2025

Dubois and Esculier, 2019





PEACE

P

защита

Protection

E

возвышенное
положение

Elevation

A

исключение

Avoid

C

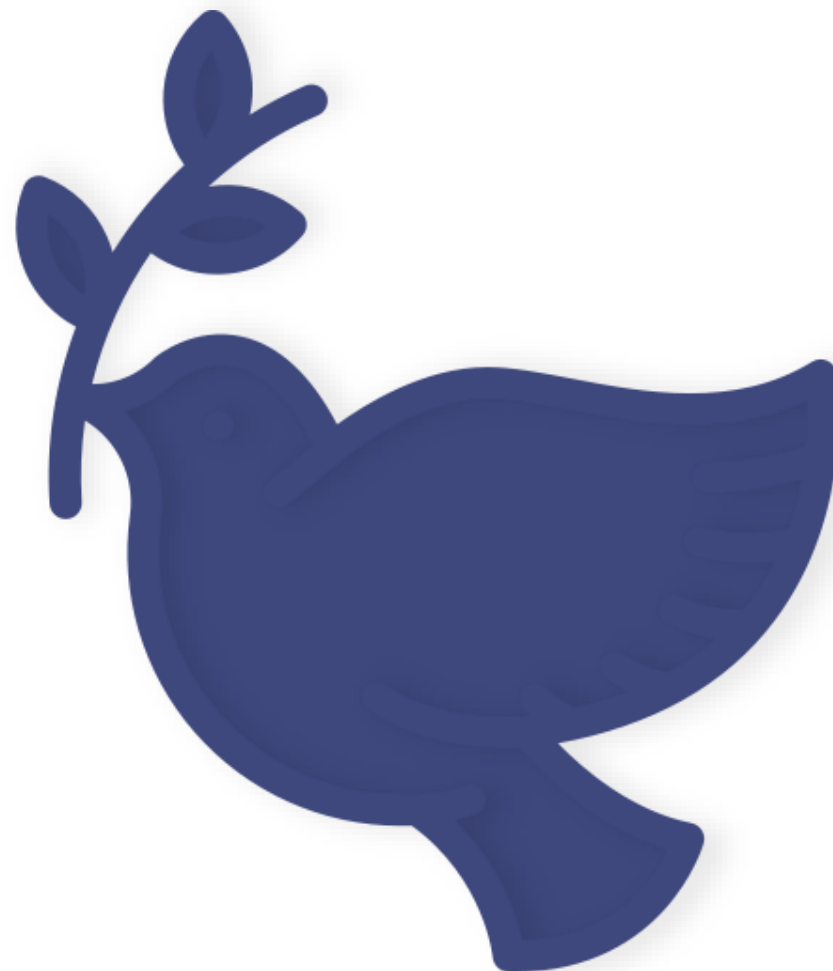
компрессия

Compression

E

образование

Education



P

защита

Protection

- 1 Использование костылей, брейсов, ортезов для снижения осевой нагрузки и защиты суставов
- 2 Не более трех суток, в течение которых будет минимизирован риск усугубления травмы
- 3 Но чрезмерно длительный покой может оказывать негативное влияние на прочностные характеристики капсульно-связочного аппарата и различных отделов мышц



E

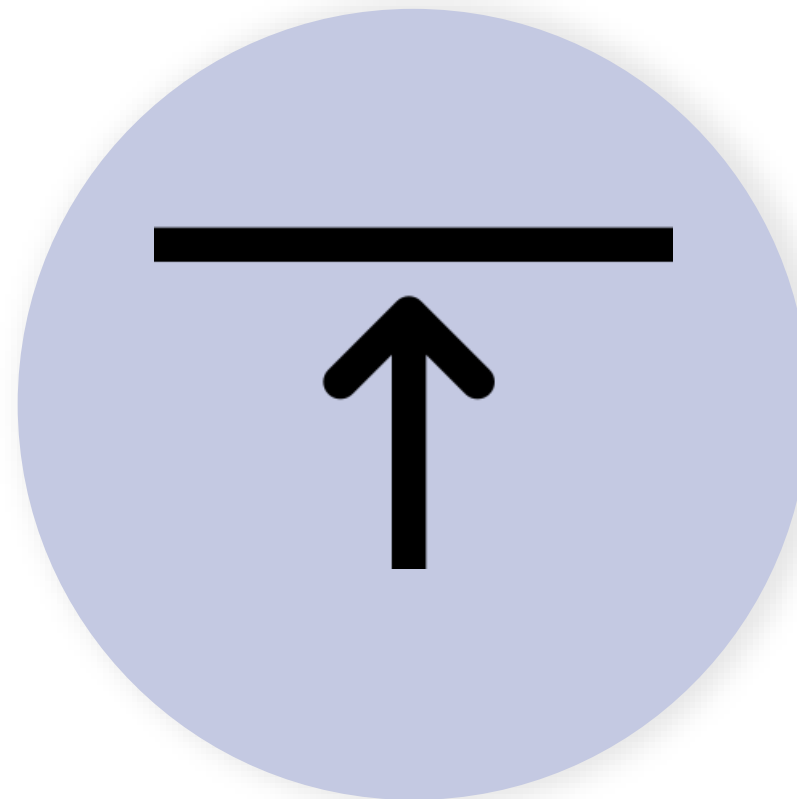
возвышенное
положение
Elevation

3 дня*

3-4 раза

60-90 минут выше уровня
сердца

*первые



A

исключение

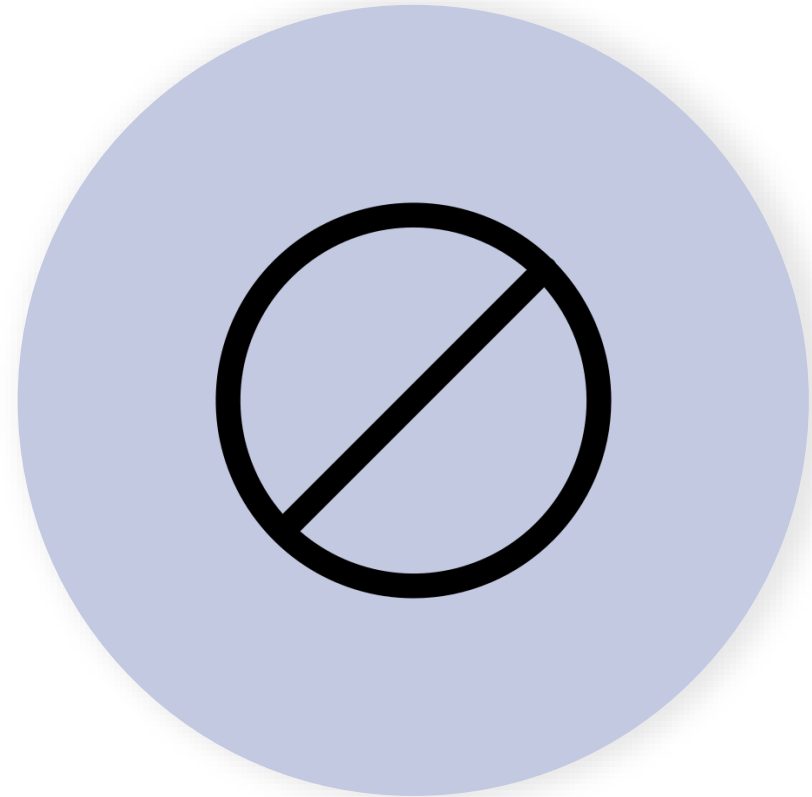
Avoid

1

Нет необходимости
использовать в стандартных
ситуациях нестероидных
противовоспалительных средств

2

Нет необходимости
использовать локальную
криотерапию после шести часов
после получения травмы



C

компрессия
Compression

3-5 дней*

- 1 Бинтование эластичными бинтами
- 2 Использование компрессионного трикотажа

*первые



E

образование
Education

new

Является принципиально новым пунктом и в нем отражается важность информирования пациентов врачами и реабилитологами о преимуществах активного подхода к процессу реабилитации





LOVE

L

нагрузка
Load

O

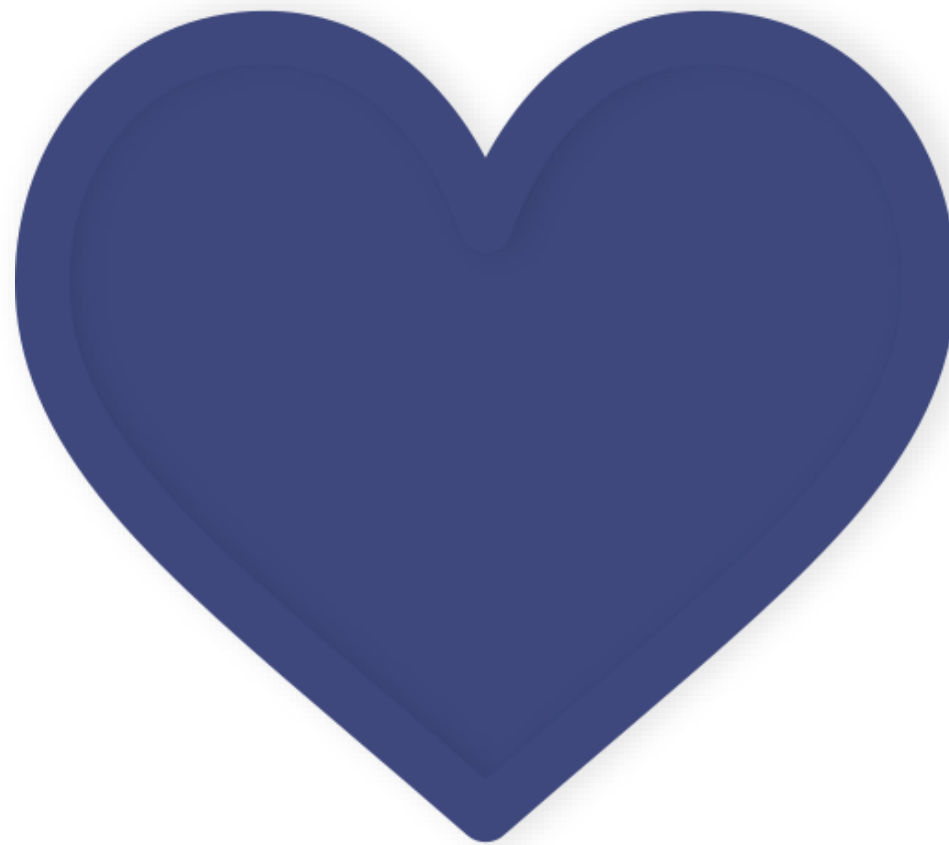
ОПТИМИЗМ
Optimizm

V

васкуляризация
Vascularization

E

упражнение
Exercise



L

Нагрузка
Load

Необходимость использования у большинства пациентов активного подхода в отношении своевременного возобновления механического воздействия на поврежденную область



O

Оптимизм **Optimizm**

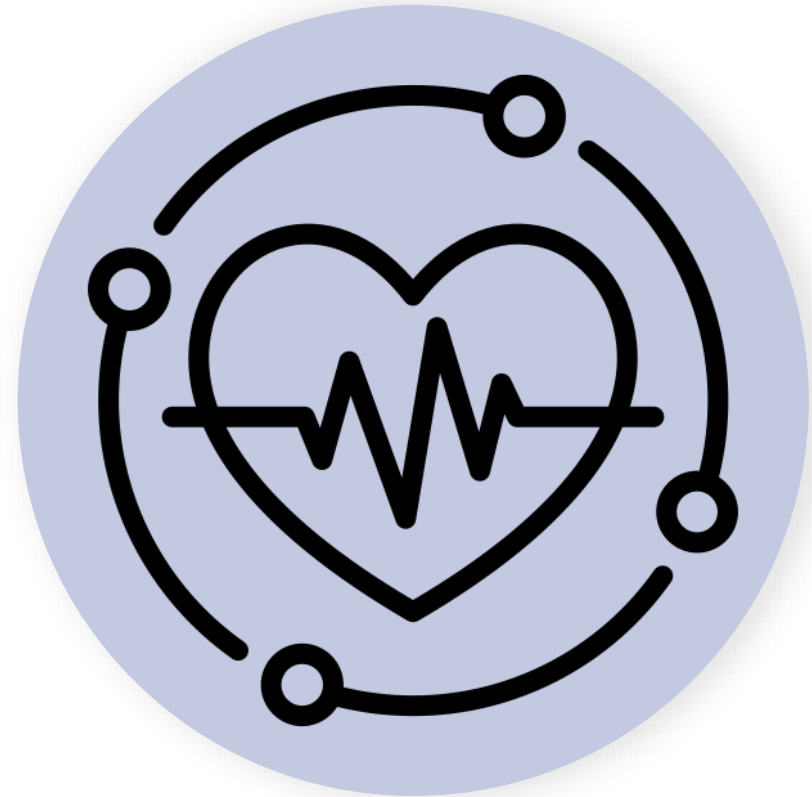
Внимание врачей и реабилитологов акцентируется на необходимости формирования у пациентов оптимистичных ожиданий в отношении результатов и прогноза, связанных с процессом восстановления



V

Васкуляризация **Vascularization**

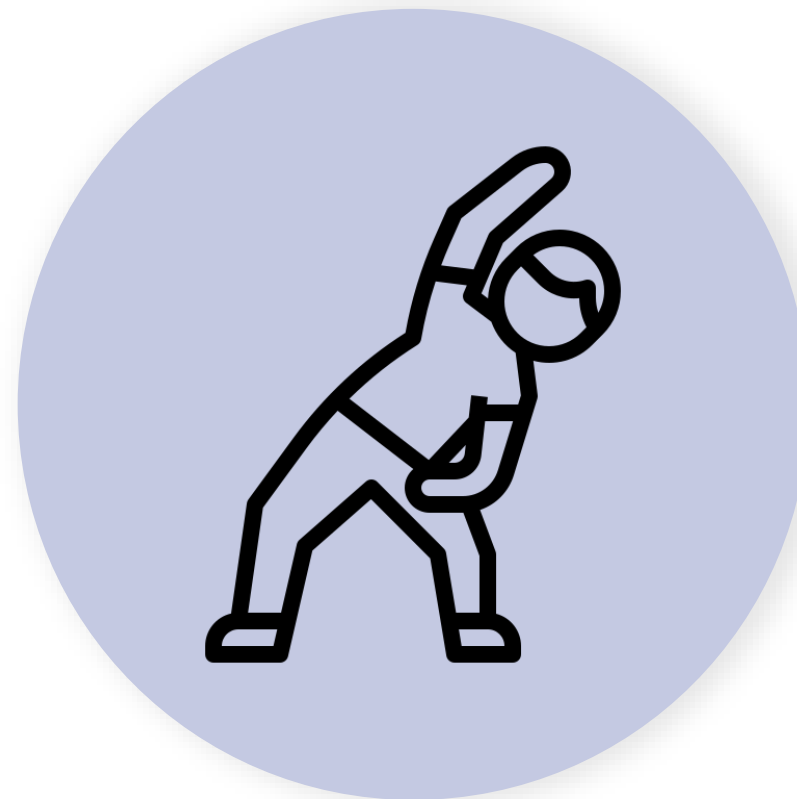
Акцент должен делаться на поддержании активности работы сердечно-сосудистой системы при лечении травм скелетно-мышечной системы



E

Упражнения **Exercise**

С самого раннего этапа реабилитации необходимо включать упражнения, выполняемые в безболевого диапазоне в первые дни после получения травмы и в соответствии с принципом «до боли» на более поздних этапах



Важно помнить

- 1 Реализация протокола PEACE and LOVE в указанном объеме возможна только при исключении острой патологии костной ткани
- 2 При любом повреждении капсульно-связочного аппарата гипсовая иммобилизация не используется!



Не рекомендуется

Ряд действий в первые дни после получения травмы мягких тканей

Do
not

H

H-heat
and heat rubs

Воздействие высоких температур (баня, сауна, компрессы на поврежденную область). Локальное повышение температуры области повреждения могут привести к увеличению площади повреждения

A

Alcohol

Уменьшает "прочность" мышц как в статическом, так и динамическом режимах. Снижает ощущение боли и, таким образом, провоцирует избыточную нагрузку, что приводит к повышению риска усугубления повреждения

R

R-running/
moderate activity

Бег и другие формы активности в первые дни после получения травмы

M

M-massage/
vigorous soft
tissue therapy

Интенсивный массаж может привести к увеличению гематомы и отека в месте повреждения

**Спасибо
за внимание**



FUTURE LAB

ЛАБОРАТОРИЯ СПОРТА
ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ