



Великий спорт і здоров'я людини: подбаймо про своє майбутнє!

На питання відповідає О.О.Костоправ.

Великий спорт – джерело натхнення для багатьох людей. Улюблені спортсмени стають для нас героями, живим втіленням сили, успіху, цілеспрямованості й уміння перемогти. Вони розширюють наші уявлення про можливості людського організму – невичерпні й майже надприродні...

Але, здається, ми нечасто замислюємося, якою ціною даються людині ці здобутки, і як потім живеться тим, хто сповна заплатив цю ціну.

– Отже, чим здоров'я звичайної людини відрізняється від здоров'я спортсмена?

– Спортсмен відрізняється від звичайної людини своєю тренуваністю. Що таке тренуваність? Це великий запас енергії, яку він може витратити на свої потреби – спортивні, побутові, життєві. І досягається це завдяки певній системі тренувань – і завдяки **повному підпорядкуванню** усього життя людини своєму спортивному результату.

Саме тому, що кожен прагне будь-якою ціною досягнути максимальних показників, під час тренувань трапляються передозування, перетренування, різні надмірності, які стають причиною травм і ушкоджень організму. І чим кращий природний ресурс у спортсмена, тим довше він працює без значних системних порушень. Але ж усім відомо – спортивний вік зазвичай дуже недовгий.

– Себто, спорт і здоров'я – це не синоніми?

– В більшості випадків великий спорт – це не є здоров'я взагалі, тим паче велике здоров'я. Іноді бувають винятки, коли люди досягають піку слави, піку своїх результатів без особливих травм. І вже зовсім рідко спортсмен закінчує свою кар'єру, залишаючись здоровою людиною.

Ціною спортивних звершень, світового й олімпійського золота, що його досягають лише одиниці, **стає здоров'я і нормальне життя** багатьох людей, які за нього змагалися.

Проте важливо знати, що ризик і прикрі наслідки для конкретного спортсмена можна істотно знизити, водночас **покращивши спортивний результат**. Але для цього треба підкорегувати сам підхід до справи.

– Що Ви маєте на увазі?

– Слід по-новому усвідомити завдання спортивної медицини, особливо для екстремальних видів спорту. Переорієнтувати її зі знеболення, стимулювання і реабілітації на **усунення ризиків і травм просто під час тренувань і змагань**, по гарячих слідах. Щонайкраще такому призначенню відповідає мануальна медицина – а саме **остеопатія в поєднанні з мануальною терапією**. І от про це варто поговорити докладніше.

Сучасна спортивна медицина працює лише з явними грубими порушеннями в організмі – розриви, переломи, вивихи, забиття – і то тільки частково, не в повному об'ємі. Скажімо, є якийсь перелом чи вивих. Так, вивих вправили, перелом звели до купи, загіпсували, все зрослося. Але від цього травмованого місця рикошетом пішли ускладнення – на хребет, на череп, на судини, на м'які тканини, на легені, на печінку й так далі. І оці перекося сьогодні у спортивній медицині ніхто не знімає – вони так і залишаються, тому організм після травми відновлюється набагато довше.

Далі: травми черепа – якщо є внутрішні струси, защемлення тощо – з цим теж спортивні медики не працюють. Болить голова – відправляють до невропатолога. Але треба правити черепні кістки, знімати спазм мозкових структур – оболонок, судин! Крім остеопата, цього ніхто не робить.

Спорт – це механіка рухів, біомеханіка. Чим краща біомеханіка – тим вищі результати. Остеопатія цим і займається: **налагодженням біомеханіки, відновленням і збільшенням потенціалу людини**. Чим краще настроєний організм, тим він потужніший. Регулюються як найтонші, невідчутні для самого спортсмена негаразди, так і явні, грубі проблеми. Також коригуються несприятливі психоемоційні стани: млявість, незібраність, надмірне збудження.

Причини зниження потенціалу спортсмена:

- Защемлення в опорно-руховій системі (хребет, таз, суглоби, череп, ребра...)
- Негаразди в животі – зміщення і спазми шлунка, нирок, печінки, кишечника...
- Судинні патології – **спазми**, запалення, варикоз.
- Травми – переломи, операції, забиття, контузії...
- Психоемоційні розлади.

Майже з усім цим працює остеопатія, і з більшістю цих причин – **тільки остеопатія**.

Дуже часто спортсмени – це суцільні “хроніки”: екстремальний режим експлуатації організму призводить до накопичення травм. Сума несправностей у тілі не дає реалізувати спортивний потенціал. З власного досвіду маю нахабство заявити: якби завчасно діагностувати й усувати защемлення – **блоки** в тілі спортсмена, то травм, особливо серйозних, було б значно менше. Чому?

Навіть маловідчутний блок, скажімо, в попереку, дає збій в управлінні рухами ніг. При серйозних навантаженнях це рано чи пізно призводить до травми ніг: переломів, вивихів, розривів – такі проблеми постійно мають гірськолижники, футболісти, тенісисти. Ці маловідчутні защемлення – блоки діагностуються й лікуються тільки руками. Всілякі “чудодійні” мазі-припарки не ефективні, бо це механічні проблеми, і усунути їх можна тільки механічно.

Те саме відбувається, коли, наприклад, той же поперек людину зовсім не турбує, але чомусь одна нога працює не так. Стовідсотково знаходимо блок в тазу чи в хребті,

знімаємо його – і все нормально. Це вже хрестоматійне.

– Напевне, різні види спорту мають свої типові проблеми?

– Звичайно, кожен вид спорту має специфічні травми. Наприклад, для великого тенісу це проблеми колін, поперека, потім так званий “лікоть тенісиста”: часто страждають ліктьовий суглоб і кисть. У футболістів – коліна, зв’язки, меніски. У волейболістів – кисть, попереки, знову ж таки, коліна. Баскетболісти – травми тіла, голови, щелеп, досить часто – носа. Я вже не кажу про мотоспорт, велоспорт і все інше, де легко розбитися. Лижі, слалом... От хіба що бігові лижі – тут травм буває менше. Настільний теніс – теж менше. Хоча теж бувають різні скрутки, і треба дивитися попереки, таз.

І, звичайно, дуже проблемні для здоров’я спортсмена **єдиноборства**. Нещодавно мені довелося мати практику на чемпіонаті світу з **Кіокушин** – одного з найжорсткіших видів карате, де є повний контакт. Тут трапляються дуже тяжкі травми – часом бійців виносять з татамі.

Що відбувається під час поєдинку? Удари, падіння, навантаження викликають патологічні зміни: блоки в хребті, черепі, тазу; струси, контузії і зміщення внутрішніх органів, спазми діафрагми, м’язів, фасцій і мембран тіла тощо. Звідси – болі, слабкість, просторові дезорієнтації, хрипи, головний біль і т.п.

Звичайний підхід спортивної медицини: “заморозки” на травмовані місця, знеболюючі та протизапальні препарати, ін’єкції гормонів, розігрівачі мазі, масаж. Даруйте, але це все вчорашній день, бо результат такого лікування базується на здоров’ї молодих людей і “хімії”. А ще призводить до виснаження здоров’я молоді по-дурному: хто міцніший, той і витягне. Таблетка, “заморозка” не лікують, а дають можливість продовжити експлуатацію травмованих структур, що ще більше “добиває” їх.

Наприклад, сильний удар в ногу викликає рикошетний блок у поперековому відділі хребта чи в тазу. “Заморозка” місця травми на кінцівці частково й тимчасово зменшує проблему, а оскільки блок у хребті залишається, то управління ногою неповноцінне – не та сила, не та реакція, плюс підвищена зношуваність ноги і хребта.

З часом сума таких “несправностей” зростає, бо організм неспроможний повністю відновитися самостійно. Тому в кінці кар’єри здоров’я спортсменів, м’яко кажучи, не зовсім добре. Вважається нормою, коли від великих навантажень болить тіло – а хто, крім остеопата, може відрізнити нездорову структуру від стомленої? Вважається нормою жменями їсти таблетки.

Що робить за таких обставин остеопат? Усуває базову проблему: розблоковує таз і попереки, “знімає” векторні (спінові) деформації в нозі, тобто тут і зараз відновлює всі вражені структури та їх функції. Це дає максимальний лікувальний ефект, запобігає подальшому руйнуванню вражених структур – спортсмен знову в бойовій формі! На додаток можна “пшикнути” анестетиком.

Ще приклад. Практика показує, що **за міцними м’язами черевного преса не завжди порядок**. Часто трапляються зміщення чи спазми шлунка, печінки, нирок, кишечника. Усі ці негаразди безпосередньо впливають на результативність спортсмена:

- Зміщення шлунка може провокувати спазм коронарних артерій, блоки в грудному відділі хребта, страх і невпевненість.

- Спазми жовчного міхура, печінки можуть викликати головний біль, блокування колін, болі в надпліччі і плечовому суглобі праворуч.
- Зміщені нирки дають зниження енергетики, блоки в шиї, болі в попереку, обмеження руху в ногах.

Всі ці негаразди здебільшого не діагностуються апаратурою і не лікуються препаратами чи масажем. Усунути їх можна тільки остеопатично.

– А загалом – які спортивні проблеми можна вирішувати остеопатичними методами?

– По-перше, **в підготовчому періоді** – виявлення і усунення тих негараздів, які “невидимі” для об’єктивних досліджень (УЗД, рентген, МРТ) і часто не відчуваються самим спортсменом. Ліквідація застарілих травм, які хронічно виснажують організм. На рівні відчуттів така корекція помітна відразу: було немовби “все гаразд”, але стало краще: легше дихати, свіжіша голова, швидша реакція і т.д.

По-друге, підготовка спортсмена **безпосередньо перед виступом**: остеопатична регуляція психофізичного стану – незібраність, млявість, достартове “перегорання” і т.п. також найчастіше усуваються біомеханічними засобами.

По-третє, **між етапами змагань та після них** – швидке й ефективне усунення змін в організмі спортсмена “по гарячих слідах” дає максимально швидке і повноцінне відновлення. Особливо при багаторазових виступах протягом одного дня. Така допомога життєво важлива й нічим не замінна!

– Результати такої праці справді переконливі.

– Так! Це дає **максимальну реалізацію потенціалу** спортсмена, причому без “хімії”; максимальне збереження його здоров’я і продовження спортивного довголіття; мінімальну зношеність організму спортсмена, а в перспективі – здоров’я цієї ж людини.

Питання стоїть масштабніше: про збереження здоров’я спортсмена не тільки на період його спортивної кар’єри, але й у цілому на подальше життя. Здорове “сьогодні” дає здорове “завтра”. В масштабі цілої країни це десятки тисяч молодих людей, які, будучи не зношеними великим спортом, зможуть жити більш повноцінно, не створюючи клопоту собі, своїй родині й державі.

А крім того, **здоров’я спортсмена і спортивні результати – це єдине ціле**. Підтримуючи перше – сприяємо другому.

– Чи існує подібна практика за кордоном?

– Існує, причому цим займаються відомі фахівці. Наприклад, доктор-хіропрактик Шеффер у США, доктор мікрокінезітерапії Даніель Гроссан у Франції успішно патронують провідних спортсменів світу й цілі команди.

– Тобто, фактично сьогодні йдеться про потребу переосмислення профілю спортивної медицини?

– Так. Слід усвідомити, що тільки фахове поєднання **“остеопатія + мануальна терапія”** сьогодні відповідає вимогам цієї складної, екстремальної галузі. Остеопатія як можливість системного налагодження біомеханіки організму – і, при потребі, мануальна терапія для більш інтенсивної корекції кістяка.

Такий підхід до справи дозволяє забезпечити оптимальне функціонування спортсмена, команди і галузі в цілому за принципом:

**Здоров'я спортсмена + остеопатичний моніторинг =
максимальний спортивний потенціал + максимально довгий спортивний вік**

У кожній спортивній команді потрібна така людина – щоб робота була безпечною й результативною. Хто в цьому зацікавлений? Насамперед самі спортсмени та їхні родини. Також тренери та промоутери. І, зрештою, держава: бо це престиж на міжнародній арені і збереження здорового людського ресурсу.

На жаль, змін на державному рівні можна чекати дуже довго. Тому раджу виявляти ініціативу самостійно, знаходячи потрібних фахівців-остеопатів. Їх зараз не так багато, вони мають різний рівень підготовки, тож краще орієнтуватися на відгуки. Запрошувати до співпраці – і дивитися на результат.

<http://kostoprav.org/jak-buty-zdorovym/velykyj-sport-i-zdorovja-ljudyny/>

Випадки з практики під час 11-го абсолютного чемпіонату світу з кіокушин карате (Токіо, 20-23 листопада 2015 року)

1. Передстартова лихоманка, слабкість ніг, серцебиття, незібраність. Через 15 хвилин роботи із спортсменом – бойова готовність, вдалий і чіткий виступ.
2. Удар в голову, удари в груди – дзвін у голові, "голова не своя", заклало вуха, оніміння половини голови, біль і зниження зору в правому оці. Болючий кашель, пече в грудях, болісне ковтання. Остеопатична діагностика: зміщення кісток черепа, блок шийних хребців, набряк ока, забиття легень, зміщення органів середостіння. Перепрошую, куди і чим "пшикнути" в такій ситуації?

Через 20 хвилин остеопатичної роботи свіжа голова, відсутність оніміння обличчя і суттєве зменшення болю в оці, відсутність кашлю і вільне дихання. Спортсмен знову готовий до поєдинку.

<http://kostoprav.org/vse/prykklady-osteopatychnoji-roboty-zi-sportsmenamy-jedynoborcjamy-karate-kiokushynkaj/>