



## Большой спорт и здоровье человека: позаботимся о будущем!

*На вопросы отвечает О.А.Костоправ.*

Большой спорт – источник вдохновения для многих людей. Любимые спортсмены становятся для нас героями, воплощением силы, успеха, целенаправленности и умения побеждать. Они расширяют наши представления о возможностях человеческого организма – неисчерпаемых и почти сверхъестественных...

Но, кажется, мы нечасто задумываемся о том, какой ценой даются человеку эти достижения, и как живет тем, кто сполна заплатил эту цену.

### – Итак, чем здоровье обычного человека отличается от здоровья спортсмена?

– Спортсмен отличается от обычного человека своей тренированностью. Что такое тренированность? Это большой запас энергии, которую он может расходовать на свои потребности – спортивные, бытовые, жизненные. И достигается это благодаря определенной системе тренировок – и благодаря **полному подчинению** всей жизни человека своему спортивному результату.

Именно потому, что каждый стремится любой ценой достичь максимальных показателей, во время тренировок случаются передозировки, перетренировки, различные перегрузки, которые становятся причиной травм и повреждений организма. И чем лучше природный ресурс у спортсмена, тем дольше он может работать без значительных системных нарушений. Но ведь всем известно, что спортивный возраст обычно бывает недолгим.

### – То есть, спорт и здоровье – это не синонимы?

– В большинстве случаев спорт – это не есть здоровье вообще, тем более крепкое здоровье. Иногда бывают исключения, когда люди достигают пика славы, пика своих результатов без особых травм. И совсем редко спортсмен заканчивает свою карьеру, оставаясь здоровым человеком.

**Ценой спортивных достижений**, мирового и олимпийского золота, которое принадлежит лишь единицам, **становится здоровье и нормальная жизнь** многих людей, которые за него соревновались.

Однако важно знать, что риск и негативные последствия для конкретного спортсмена можно существенно снизить, одновременно **улучшив спортивный результат**. Но для этого необходимо подкорректировать сам подход к делу.

### – Что Вы имеете в виду?

– Следует по-новому осознать задачи спортивной медицины, особенно для экстремальных видов спорта. Переориентировать ее с обезболивания,

стимулирования и реабилитации на **устранение рисков и травм непосредственно во время тренировок и соревнований**, по горячим следам. Наилучшим образом такому назначению отвечает мануальная медицина – а именно **osteопатия в сочетании с мануальной терапией**. И как раз об этом стоит поговорить подробнее.

Современная спортивная медицина работает лишь с явными грубыми нарушениями в организме – разрывы, переломы, вывихи, ушибы – и то лишь частично, не в полном объеме. Например, случается какой-то перелом или вывих. Да, вывих вправили, перелом собрали, загипсовали, все зажило. Но от этого травмированного места рикошетом пошли осложнения – на позвоночник, на череп, на сосуды, на мягкие ткани, на легкие, на печень и так далее. И эти перекосы сегодня в спортивной медицине никто не снимает – они так и остаются, поэтому организм после травмы восстанавливается намного дольше.

Далее: травмы черепа – если есть внутренние сотрясения, зажимы и т.п. – с этим тоже спортивные медики не работают. Болит голова – отправляют к невропатологу. Но ведь надо править кости черепа, снимать спазм мозговых структур – оболочек, сосудов! Кроме остеопата, этого никто не делает.

Спорт – это механика движений, биомеханика. Чем лучше биомеханика – тем выше результаты. Osteопатия этим и занимается: **настройкой биомеханики, восстановлением и повышением потенциала человека**. Чем лучше настроен организм, тем он мощнее. Регулируются как самые тонкие, неощутимые для спортсмена проблемы, так и явные, грубые нарушения. Также корректируются неблагоприятные психоэмоциональные состояния: вялость, несобранность, перевозбуждение.

#### **Причины снижения потенциала спортсмена:**

- Зажимы в опорно-двигательной системе (позвоночник, таз, суставы, череп, ребра...)
- Проблемы в животе – смещения и спазмы желудка, почек, печени, кишечника...
- Патологии сосудов – **спазмы**, воспаления, варикоз.
- Травмы – переломы, операции, ушибы, контузии...
- Психоэмоциональные расстройства.

Почти со всем этим работает остеопатия, и с большинством этих причин – **только остеопатия**.

Очень часто спортсмены – это сплошные “хроники”: экстремальный режим эксплуатации организма приводит к накоплению травм. Сумма неисправностей в теле не дает реализовать спортивный потенциал. По собственному опыту работы имею наглость заявить: если бы заранее диагностировать и устранять зажимы – **блоки** в теле спортсмена, то травм, особенно серьезных, было бы намного меньше. Почему?

Даже малоощутимый блок, скажем, в пояснице, приводит к сбоям в управлении движениями ног. При серьезных нагрузках это рано или поздно становится причиной травмы ног: переломов, вывихов, разрывов – такие проблемы постоянно имеют горнолыжники, футболисты, теннисисты. Эти малоощутимые зажимы – блоки диагностируются и лечатся только руками. Всякие “чудодейственные” мази-припарки

не эффективны, поскольку это проблемы механического свойства, и устранить их возможно только механически.

Аналогично: например, та же поясница человека совсем не беспокоит, но почему-то одна нога работает не так. Стопроцентно находим блок в тазу или в позвоночнике, снимаем его – и все в норме. Это типичная ситуация.

### – Наверное, разные виды спорта имеют свои характерные проблемы?

– Разумеется, каждый вид спорта имеет специфические травмы. Например, для большого тенниса это проблемы коленей, поясницы, затем так называемый “локоть теннисиста”: часто страдают локтевой сустав и кисть. У футболистов – колени, связки, мениски. У волейболистов – кисть, поясница, и, опять же, колени. Баскетболисты – травмы тела, головы, челюстей, довольно часто – носа. Я уж не говорю о мотоспорте, велоспорте и остальных, где легко разбиться. Лыжи, слалом... Вот разве что беговые лыжи – менее травматичны. Настольный теннис – также. Хотя тоже бывают разные скрутки, и надо смотреть поясницу, таз.

И, разумеется, очень проблемны для здоровья спортсмена **единоборства**. Недавно у меня была практика на чемпионате мира по **Киокушин** – одного из самых жестких видов карате, где есть полный контакт. Тут случаются очень тяжелые травмы – иногда бойцов выносят с татами.

Что происходит во время поединка? Удары, падения, нагрузки вызывают патологические изменения: блоки в позвоночнике, черепе, тазу; сотрясения, контузии и смещения внутренних органов, спазмы диафрагмы, мышц, фасций и мембран тела... Отсюда – боли, слабость, пространственные дезориентации, хрипы, головная боль и т.п.

Обыкновенный подход спортивной медицины: “заморозки” на травмированные места, обезболивающие и противовоспалительные препараты, инъекции гормонов, согревающие мази, массаж. Простите, это устарело, поскольку результат такого лечения базируется на здоровье молодых людей и “химии”. А еще приводит к ничем не оправданному истощению ресурса молодежи: кто крепче, тот и выдержит. Таблетка, “заморозка” не лечат, но позволяют дальнейшую эксплуатацию травмированных структур, что еще больше “добивает” их.

Например, сильный удар по ноге вызывает рикошетный блок в поясничном отделе позвоночника или в тазу. “Заморозка” места травмы на конечности частично и временно уменьшает проблему, но, поскольку блок в позвоночнике остается, то управление ногой неполноценно – не та сила, не та реакция, плюс повышенный износ ноги и позвоночника.

Со временем сумма таких “неисправностей” возрастает, поскольку организм не в состоянии полностью восстановиться самостоятельно. Поэтому в конце карьеры здоровье спортсменов всегда оставляет желать лучшего. Считается нормой, когда после больших нагрузок болит тело – а кто, кроме остеопата, может отличить нездоровую структуру от уставшей? Считается нормой горстями принимать таблетки.

Что делает в таких случаях остеопат? Устраняет базовую проблему: разблокирует таз и позвоночник, “снимает” векторные (спиновые) деформации в ноге, то есть здесь и сейчас восстанавливает все пораженные структуры и их функции. Это дает максимальный лечебный эффект, предотвращает дальнейшее разрушение пораженных структур – спортсмен снова в боевой форме! Вдобавок можно обработать травмированное место анестетиком.

Еще пример. Практика показывает, что **за крепкими мышцами брюшного пресса не всегда порядок**. Часто случаются смещения или спазмы желудка, печени, почек, кишечника. Все эти проблемы напрямую влияют на результативность спортсмена:

- Смещение желудка может провоцировать спазм коронарных артерий, блоки в грудном отделе позвоночника, страх и неуверенность.
- Спазмы желчного пузыря, печени могут вызывать головную боль, блокирование коленей, боли в надплечье и плечевом суставе справа.
- Смещенные почки дают снижение энергетика, блоки в шее, боли в пояснице, ограничение движений ног.

Все эти проблемы, как правило, не диагностируются аппаратурой и не лечатся препаратами или массажем. Устранить их можно только остеопатически.

### **– А в общем и целом – какие спортивные проблемы можно решать остеопатическими методами?**

– Во-первых, **во время подготовки** – обнаружение и устранение тех проблем, которые “невидимы” для объективных исследований (УЗИ, рентген, МРТ) и часто не ощущаются самим спортсменом. Ликвидация последствий травм, полученных в прошлом, – они хронически истощают организм. На уровне ощущений такая коррекция заметна сразу: было как будто бы “все хорошо”, но стало лучше: легче дышать, свежая голова, быстрее реакция и т.д.

Во-вторых, подготовка спортсмена **непосредственно перед выступлением**: остеопатическая регуляция психофизического состояния – несобранность, вялость, достартовое “перегорание” и т.п. тоже чаще всего устраняются биомеханическим способом.

В-третьих, **между этапами соревнований и после них** – быстрое и эффективное устранение изменений в организме спортсмена “по горячим следам” дает максимально быстрое и эффективное восстановление. Особенно в случае многократных выступлений на протяжении одного дня. Такая помощь жизненно важна и ничем не заменима!

### **– Результаты такой работы в самом деле убедительны.**

– Да! Это дает **максимальную реализацию потенциала** спортсмена, причем без “химии”; максимальное сохранение его здоровья и продолжение спортивного долголетия; обеспечивает минимальный износ организма спортсмена, а в перспективе – здоровье этого человека.

Вопрос ставится даже масштабнее: о сохранении здоровья спортсмена не только на период его спортивной карьеры, но и в дальнейшей жизни в целом. Здоровое “сегодня” дает здоровое “завтра”. В масштабе целой страны это десятки тысяч молодых людей, которые, будучи не изношены большим спортом, смогут жить более полноценно, не создавая проблем себе, своей семье и государству.

А кроме того, **здоровье спортсмена и спортивные результаты – неразрывны**. Поддерживая первое – способствуем второму.

### **– Существует ли такая практика за границей?**

– Существует, причем этим занимаются известные специалисты. Например, доктор-хиропрактик Шеффер в США, доктор микрокинезотерапии Даниэль Гроссан во Франции успешно патронируют ведущих спортсменов мира и целые команды.

**– То есть, фактически сегодня речь идет о необходимости переосмысления профиля спортивной медицины?**

– Да. Следует осознать, что только профессиональное сочетание **“остеопатия + мануальная терапия”** сегодня отвечает требованиям этой сложной, экстремальной области. Остеопатия как возможность системной настройки биомеханики организма – и, при необходимости, мануальная терапия для более интенсивной коррекции скелета.

Такой подход к делу позволяет обеспечить оптимальное функционирование спортсмена, команды и сферы деятельности в целом согласно принципу:

**Здоровье спортсмена + остеопатический мониторинг =  
максимальный спортивный потенциал + максимально долгая спортивная жизнь**

В каждой спортивной команде нужен такой человек – чтобы работа была безопасной и результативной. Кто в этом заинтересован? Прежде всего спортсмены и их семьи. Также тренеры и промоутеры. И, в конце концов, государство: потому что это престиж на международной арене и сохранение здорового человеческого ресурса.

К сожалению, изменений на государственном уровне можно ожидать очень долго. Поэтому советую проявлять инициативу самостоятельно, занявшись поиском необходимых специалистов-osteopatov. Их сейчас не так много, они имеют разный уровень подготовки, поэтому лучше ориентироваться по отзывам. Приглашать к сотрудничеству – и смотреть на результаты.

<http://kostoprav.org/ru/kak-byt-zdorovym/bolshoj-sport-i-zdorovje-cheloveka/>

### Случаи из практики во время 11-го абсолютного чемпионата мира по киокушин-карате (Токио, 20-23 ноября 2015 г.)

1. Предстартовая лихорадка, слабость в ногах, сердцебиение, несобранность. После 15 минут работы со спортсменом – боевая готовность, четкое и успешное выступление.
2. Удар в голову, удары в грудь – звенит в голове, "голова не своя", заложило уши, онемение половины головы, боль и снижение зрения в правом глазу. Болезненный кашель, жжение в груди, болезненное глотание. Остеопатическая диагностика: смещение костей черепа, блок шейных позвонков, отек глаза, ушиб легких, смещение органов средостения. Извините, куда и чем "брызгать" в таком случае?

Через 20 минут остеопатической работы: голова свежая, онемение лица отсутствует, существенно уменьшилась боль в глазу; отсутствие кашля и свободное дыхание. Спортсмен снова готов к поединку.

<http://kostoprav.org/ru/iz-praktiki/primery-osteopaticeskoy-raboty-so-sportsmenami-edinoborcami-karate-kiokushynkaj/>