

CZU 616.001:796/799

Ц 95

**«Спортивная травма, болевой синдром и методы реабилитации»**

*Монография посвящена проблеме купирования болевых синдромов различного генеза и методам реабилитации в спорте.*

*В первой части книги подробно рассмотрены характеристики спортивного травматизма.*

*Детально рассмотрены патофизиологические аспекты и механизмы возникновения болевого синдрома, дается анализ механизмов акупунктурного обезболивания; рассматривается частная рефлексотерапия болевых синдромов, отражены современные аспекты рефлексотерапии боли, приведена рецептура для классических вариантов рефлексотерапии, электростимуляции и фармакопунктуры.*

*Во второй части работы рассмотрены вопросы функциональных перегрузок и острых патологических состояний в спорте.*

*Третья часть работы посвящена реабилитации спортсменов как основными, так и дополнительными видами терапии.*

*Важную роль в реабилитации спортсменов отводится вопросам питания.*

*В работе представлена система оптимального питания, адекватная метаболическим и психофизиологическим особенностям спортсменов.*

*Уникальность описанной системы заключается в том, что следуя ее принципам, спортсмены будут способствовать формированию у себя крепкого, стабильного здоровья и высокой трудоспособности.*

*Книга рассчитана на спортивных врачей, тренеров, реабилитологов, иглорефлексотерапевтов, врачей общего профиля, спортсменов и широкий круг читателей, заинтересованных в укреплении собственного здоровья.*

**Descrierea CIP a Camerei Nationale a Cartii**

**Цынпеу И. И.**

Спортивная травма, болевой синдром и методы реабилитации:  
Монография / И. И. Цынпеу. - К. : Б. и., 2011 (F.E.-P. „Tipogr. Centrala”). - 336 p.

300 ex.

ISBN 978-9975-78-977-6.

616.001:796/799

Ц 95

ISBN 978-9975-78-977-6.

© Цынпеу И. И., 2011

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА I. СПОРТИВНАЯ ТРАВМА.....	9
1.1. Характеристика спортивного травматизма.....	10
ГЛАВА II. БОЛЕВОЙ СИНДРОМ.....	15
2.1. Немного истории. Боль как благо и как зло.....	15
2.2. Определение боли.....	21
2.3. Терминология.....	24
2.4. Острая боль.....	25
2.5. Хроническая боль.....	26
2.6. Особенности людей, страдающих хронической болью. ....	27
2.7. Рецепторы и проводящие пути болевой импульсации. ....	29
2.8. Методы диагностики и оценки боли.....	37
2.9. Методы субъективной оценки.....	42
2.10. Методы объективной оценки.....	43
ГЛАВА III. БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА (МЕДИКАМЕНТОЗНОЕ БОЛЕУТОЛЕНИЕ).....	44
ГЛАВА IV. НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ БОЛЕУТОЛЕНИЕ.....	61
ГЛАВА V. ПРИНЦИПЫ И МЕТОДЫ РЕФЛЕКТОРНОЙ АНАЛЬГЕЗИИ.....	80
5.1. Принципы рефлексотерапии болевых синдромов.....	80
5.2. Методы рефлекторной анальгезии.....	85
5.2.1. Акупунктура.....	86
5.2.2. Электропунгаура (ЭП).....	92
5.2.3. Электроакупунктура (ЭАП).....	92
5.2.4. Чрескожная электронейростимуляция (ЧЭНС).....	93
5.2.5. Лазерная акупунктура.....	94
5.2.6. Фонопунктура.....	94
5.2.7. Прессопунктура или прессорефлексотерапия. ....	96
5.2.8. Вибростимуляция.....	96

5.2.9. Метод многоиглочатого раздражения.....	97
5.2.10. Микроиглотерапия.....	98
5.2.11. Терморексфлексотерапия.....	99
5.2.12. Криотерапия.....	105
5.2.13. Остеопунктура.....	105
5.2.14. Инъекционная терапия или фармакопунктура. ....	107
5.2.15. Инъекционная терапия или гомеопунктура. ....	110
5.2.16. Микроакупунктурные системы в лечении болевого синдрома.....	118
<b>ГЛАВА VI. СПОРТИВНАЯ ТРАВМА В ФУТБОЛЕ.....</b>	<b>121</b>
6.1. Механизмы травм в футболе.....	121
6.2. Совершенствование технических приемов.....	123
6.3. Профилактика травм в футболе.....	127
<b>ГЛАВА VII. ТРАВМЫ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....</b>	<b>133</b>
7.1. Травмы опорно-двигательного аппарата.....	135
7.2. Травмы нервной системы.....	143
7.3. Травмы внутренних органов.....	145
7.4. Травмы носа, уха, гортани, зубов и глаз.....	147
<b>ГЛАВА VIII. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ БОЛЬ СПИНЫ.....</b>	<b>149</b>
8.1. Стресс и боль спины.....	149
8.2. Мышечная боль.....	149
8.3. Медикаментозная терапия.....	150
8.4. Мышечные релаксанты.....	151
8.5. Ненаркотические болеутоляющие средства.....	152
8.6. Наркотические болеутоляющие средства.....	152
8.7. Кортикостероиды.....	153
8.8. Лечение эпидуральными кортикостероидными инъекциями.....	153
8.9. Лечение упражнениями лечебной физкультуры.....	154
8.10. Лечение мышечной боли спины.....	160
8.11. Тесты Крауса-Вебера.....	161

8.12. Корректирующие упражнения.....	162
8.13. Меры профилактики болей спины.....	168
<b>ГЛАВА IX. ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ И ОСТРЫЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ.....</b>	<b>169</b>
9.1. Перетренированность.....	169
9.2. Перенапряжение.....	171
9.3. Острые патологические состояния.....	174
9.4. Обморочные состояния.....	174
9.5. Гипогликемические состояния.....	177
9.6. Реанимационные мероприятия при остановке сердца и дыхания.....	179
<b>ГЛАВА X. РЕАБИЛИТАЦИЯ В СПОРТЕ.....</b>	<b>180</b>
10.1. Реабилитация.....	180
10.2. Релаксация.....	182
10.3. Физиология релаксации.....	184
10.4. Методы релаксации.....	187
10.5. Релаксационные упражнения.....	187
10.6. Концентрация.....	195
10.7. Концентрационные упражнения.....	196
10.8. Ауторегуляция дыхания.....	198
10.9. Рекомендации А. И. Медвецкого.....	204
10.10. Кратко о дыхании и дыхательных упражнениях йогов. . . .	206
10.11. Сущность Пранаямы и понятие «Праны».....	208
10.12. Полное дыхание йогов.....	211
10.13. Упражнения для полного дыхания.....	212
10.14. Ритмическое дыхание.....	217
10.15. Образно-волевые настрои (изложено по Г. Малахову). . .	220
10.16. Образно-волевой настрой на долголетие и здоровье. . . .	222
10.17. Искусство правильного мышления, создания настроения и программирования.....	224
10.18. Советы по сохранению психической и жизненной энергии.....	228

iU. 19. Программируемся на здоровье (изложено по А. Свияш и М. Норбекову).....	231
10.19.1. Работа с физическим телом.....	232
10.19.2. Работа с энергетическим телом.....	232
10.19.3. Работа с эмоциональным телом.....	233
10.19.4. Работа с ментальным телом.....	234
10.19.5. Нужно работать над собой.....	234
10.19.6. Плюсы и минусы системы.....	234
10.19.7. Думайте сами.....	236
10.19.8. Итоги.....	236
10.20. Я выбираю здоровье!.....	237
10.21. Две группы средств реабилитации.....	237
10.21.1. Первая группа средств реабилитации.....	238
10.21.2. Оптимальное питание.....	238
10.21.3. Теория адекватного питания.....	241
10.21.4. Средства второй группы реабилитации.....	252

## ГЛАВА XI. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ТЕРАПИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....

11.1. Мануальная терапия.....	253
11.2. Йога.....	256
11.2.1. Сущность и значение системы «Хатха-йога».....	259
11.2.2. Уменьшение болевых ощущений с помощью йоги..	260
11.2.3. Как может помочь йога.....	260
11.3. Медитация.....	266
11.3.1. Медитативная техника «Люблю тебя».....	270
11.4. Техники обращения с болью по Раджнишу.....	274
11.4.1. Использовать боль как медитацию.....	274
11.4.2. Принятие боли в ее «таковости».....	276
11.4.3. Войти в боль.....	277
11.4.4. Стать болью.....	279
115. Цигун.....	280
11.6. Самовнушение по Эмилю Куэ.....	285
11.7. Аутотренинг.....	290

11.7.1. Лоза.....	293
11.7.2. Смыкание век.....	293
11.7.3. Достижения успокоения.....	294
11.7.4. Выработка ощущения чувства тяжести.....	295
11.7.5. Правильный выход из состояния дремоты.....	296
11.8. Лекарственные растения в борьбе с бессонницей, стрессами и неврозами.....	298
11.8.1. Правильный выбор лекарственных растений. . . . .	299
11.9. Знание собственного организма.....	302
11.9.1. Метод Александра.....	302
11.9.2. Метод Фельденкрайса.....	302
11.9.3. Метод Пилата.....	303
11.10. Гипноз.....	304
11.11. Гомеопатия.....	304
11.12. Гирудотерапия.....	306
11.13. Магнитотерапия.....	308
11.14. Пищевые добавки.....	309
11.14.1. «Коготь дьявола».....	310
11.14.2. Имбирь.....	311
11.14.3. Глюкозамин и хондроитин.....	312
11.14.4. С-аденосилметионин (САМ).....	313
11.15. Ароматерапия.....	313
11.15.1. Терапевтические эффекты.....	316
11.16. Русская баня.....	317
11.16.1. Предостерегаем вас от того, чего нельзя.....	320
11.17. Система природного оздоровления по Порфирию Иванову.....	321
11.17.1. «Детка» - советы Порфирия Иванова.....	322

<b>ГЛАВА XII. СОБСТВЕННЫЙ ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ И РЕАБИЛИТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	<b>324</b>
12.1. Случаи из практики.....	327
Список литературы.....	331