



СОВЕТЫ ВРАЧА

До свадьбы заживет

— **С**кажите, а какие звенья особенно подвержены травматизму?

— Прежде всего это плечевой и коленный суставы. У некоторых людей вообще есть врожденная слабость соединительной ткани — сухожилий, связок. И уменьшить возможность травм в этом случае помогут лишь специальные упражнения, настойчивое их повторение. Только так можно укрепить связочный аппарат.

— *Если произошло незначительное повреждение связок или мышц, но тренировки надо продолжать. Что делать в такой ситуации?*

— Тут применяется так называемый метод тейпирования, т. е. наложение лейкопластырных повязок на слабое или поврежденное звено.

— *Таким образом, тейпирование как бы укрепляет ее?*

— Скорее, связка заменяется тейпом. Что мешает продолжать тренировки или соревнования? Болевые ощущения. А тейп дает возможность связке не нагружаться.

— *И, конечно, используется специальный лейкопластырь?*

— Да, есть такой. Но можно использовать и обычный. Иногда под него в качестве прокладки подкладывается что-то вроде поролона. Но носить тейп можно не более 1—2 часов.

— *Ситуация нередкая — спортсмен получил травму. Что предпринять?*

— Давнее и наиболее подходящее средство при острой

О профилактике и лечении травм в единоборствах рассказывает врач сборной команды СССР по самбо, кандидат медицинских наук Евгений ПОПОВ



травме — лечение холодом. Накладывали на поврежденный участок лед, снег. Потом появился хлорэтил — испаряясь, он охлаждает кожу. Есть другие способы. Но лично я в последние годы ими не пользуюсь. Убедился, что длительное охлаждение ткани хотя и снимает боль, но увеличивает время заживления травмы.

— *А можно использовать холод как кратковременную меру?*

— Можно, но проблема в том, что этот способ относится к блокадным типам устранения боли. Спортсмен перестает ощущать боль, но не ощущает и свою конечность в пространстве. В порыве борьбы он может забыть и тогда травма усугубляется.

— *И что же делать?*

— В последние годы я пользуюсь только аппаратом ЧЭНС — чрескожный противоболевой электронейростимулятор, который снимает боль, но сохраняет чувствительность. Лучшего способа я сейчас не знаю.

— *Да, мы уже рекламировали этот аппарат в нашем журнале,*

— Приобрести его пока что еще можно в магазинах медтехники или спорттоваров... После обработки ЧЭНСом надо наложить повязку. Но при этом помнить, что повязка идет поперек кровеносного русла, и поэтому ее надо наложить так, чтобы она не останавливала кровоток. Через 12 часов рекомендую контрастное обливание пораженного участка. Это простая процедура — два тазика воды или два крана с холодной и горячей водой. Менять воду 5—6 раз. В течение дня эту процедуру повторить 2—3 раза.

— *А если вывих?*

— Многие тренеры, да и спортсмены, имеют опыт по вправлению вывиха, например, плечевого сустава. В не-

которых случаях это уда-
ется. Но риск в том, что часто
это не просто вывих, а перело-
м-вывих. И тогда насиль-
ственное вправление без зна-
ния методики и рентгена мо-
жет привести к еще больше-
му травмированию спортс-
мена. Так что лучше сперва
заморозить или обработать
травмированный участок
ЧЭНСом, наложить иммоби-
лизационную повязку и от-
править спортсмена в трав-
мопункт.

— В единоборствах неред-
ки и повреждения грудной
клетки,

— Да, это так. Если, ска-
жем, произошел вывих ребра,
оно отошло от реберной
дуги вовнутрь, что нередко
бывает при давлении плечом
или падении грудью на ка-
кой-то выступ, ребро внутрь
как бы проминается. В этих
случаях некоторые опытные
спортсмены, встав на мост,
могут выправить его. Но это не
всегда удается. Поэтому
нужна помощь специалиста.
Повязки на грудную клетку
сейчас не накладываются,
так как это ограничивает
экскурсию грудной клетки.
А достаточно длительная
обездвиженность и дыхание
одной диафрагмой может
привести к так называемой
гипостатической пневмонии.

— Что делать при перело-
ме? И, кстати, может ли сам
спортсмен определить, перело-
м у него или нет?

— При достаточном навы-
ке может. Например, при
переломе локтевой или луче-
вой кисти можно сделать
так. Сжать пальцы в кулак
и постучать по ним другой
рукой как бы вдоль кости.
В месте перелома возникнет
боль. Но здесь еще один
момент — может быть перело-
м со смещением. Это уже
должен выяснить специа-
лист.

— А как действовать при
переломе?

— В этом случае сломан-
ной конечности надо при-
дать физиологическое поло-
жение. Представить это
можно таким образом: чело-
век погрузился в воду и рас-
слабился, его руки, ноги, все
тело чуть согнуты. В таком
положении и надо накладыва-
ть им мобилизационную
повязку. Причем, бинтовать
как минимум два сустава.
Скажем, перелом голени —
повязка накладывается на

коленный и голеностопный
суставы, чтобы в месте пере-
лома исключить всякое дви-
жение. Потому что трущиеся
поверхности сломанной ко-
сти вызывают колоссальную
боль вплоть до болевого
шока.

— В боксе, да и в борьбе
нередко из носа идет кровь...

— Тут два способа. Пер-
вый — тампон смачивается
в адреналине и закладывается
в носовой проход. Но это
при капиллярном кровоте-
чении. Если же произошел
перелом носа и поврежден
сосуд, то никакими тампона-
ми кровь не остановить.
В этом случае накладывается
холод и пострадавшего
отправляют в травмопункт.
А вообще-то у человека с
нормальной формулой кро-
ви, с нормальными тромбо-
цитами кровь должна оста-
навливаться в течение мину-
ты-полторы.

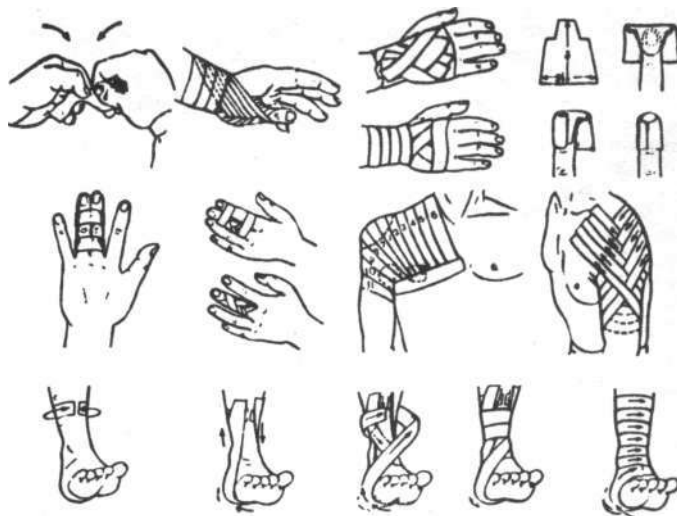
Второй способ — механи-
ческий — я подсмотрел во
время соревнований у япон-
цев. Спортсмен слегка заки-
дывает голову, а тренер или
врач ребром ладони несильно,
но резко делает 3—4 удара
под большой затылочный
бугор. Дело в том, что кровь,
как жидкость, обладает малой
инерционностью. Голова
при ударах немного идет
вперед — на 1—1,5 см, а
кровь в этот момент как бы
стоит на месте. В этот момент
капиллярчик может закры-
ться, кровотечение остано-
вливается и тренировку
можно продолжать. Но это,
повторяю, при несильном
капиллярном кровотечении.

— А если травмирован
глаз?

— Такое случается при
грубом нарушении правил
в борьбе. Если повреждение
не очень серьезное, то доста-
точно промыть глаз чистой
прохладной водой, и все. Но
если, например, произошло
кровоизлияние, то нужно
срочно обратиться к врачу.

— Есть такая присказ-
ка — борцов узнают по
ушам.

— Да, это расхожие трав-
мы среди борцов вольного
и классического стилей. Осо-
бенно при борьбе в партере,
когда голову как бы прижи-
мают к полу, а при движе-
нии вперед или назад лома-
ется хрящ уха. В таком
случае надо наложить тугую
повязку, а позднее — про-



кладку из ваты или марли
между ухом и черепом. Че-
рез 12 часов повязку можно
сменить, предварительно по-
ложив с обеих сторон уха
какой-нибудь гель — напри-
мер, в аптеке можно купить
троксевазин, который рассас-
ывает гематому. А раньше
ухо обкладывали мякишем
черного хлеба — вроде бы
помогало.

— А что вы скажете о
трясении мозга?

— Не очень часто, но бы-
вает и такое. Если появилась
рвота, а также потеря памя-
ти, тогда — срочно в боль-
ницу.

— Ну, а синяки — гемато-
мы — как с ними? Охлаж-
дать, класть лед?

— Можно, конечно. Но
я уже говорил, что лед

можно держать не более
часа, а лучше — не больше
5—15 минут. Я в этих случа-
ях пользуюсь все тем же
ЧЭНСом. Потом — накладываю
повязку с гелем. Меняю
ее 2 раза в день. Раньше
пользовались свиновой
примочкой. Или порошко-
образной бодягой. Берется
полчайной ложки раститель-
ного масла и порошок разво-
дится до консистенции сме-
таны. Этой смесью и обраба-
тывается синяк, и он быстрее
проходит.

— Евгений Петрович, вы
уже говорили, что обязатель-
но нужны упражнения. Как-
кие конкретно можно ис-
пользовать в качестве про-
филактики от травм?

— Ну, например, обяза-
тельно надо укреплять боко-



ЗДОРОВЬЕ
всему
ГОЛОВА

вые связки коленных суставов. Для этого можно использовать подъемы в гору или по длинной лестнице... Главное тут — набрать огромное количество повторений. Причем, не просто шагать или взбегать, а прорабатывать каждый шаг, медленно, акцентированно. Для укрепления голеностопного сустава надо встать на край бруса или кирпича — почти на пальцы — и медленно подниматься как можно выше и опускаться на пятки. Также многократные повторения. Хочу подчеркнуть, что многие беды у спортсменов от того, что в детстве у них неправильно формировался свод стопы. Поэтому укреплять его полезно любому спортсмену. А борцам особенно, единоборства — это прежде всего надежные, мощные ноги. Рекомендую включать и упражнения с отягощениями — крестообразно привязывать гантель, например, на голень, использовать резиновые бинты, укрепляют суставы и танцы.

— *А какие упражнения посоветуете использовать для реабилитации вывиха, перелома?*

— Нередко спортсмена «заковыкают» в гипс. А ведь наложение его всегда связано с атрофией тканей. Известен принцип — если мы хотим достичь 5-процентного увеличения в своей силе, то должны тренироваться в течение месяца при максимальных нагрузках. Но и неделя бездействия приводит к потере 25 процентов силы. Вот почему невыгодно попадать в гипс. Лучше по возможности обходиться без него. Но это на усмотрение врача.

Ну, а уж если все же проходил в гипсе, допустим, три недели, то после этого надо энергично разрабатывать сустав с помощью упражнений. Если плечевой, то торопиться не следует. После гипса надо начинать с так называемых изометрических упражнений, при которых сокращаются мышцы, а сустав остается в бездействии. Например, подойти к стене, встать боком и всей рукой надавливать на стену или как бы отталкиваться от нее. Делать это надо доволь-

но долго. Затем повернуться к стене лицом (встать вплотную) и также всей рукой давить на стену. Отдых. Повторить. То же — встав спиной. Это упражнение дает возможность укрепить сустав без движения. И только постепенно, примерно через месяц, можно поднимать руку вперед, назад, отводить, приводить. А через полтора месяца вернуться к объему нагрузок, на который способен этот сустав.

Наиболее сложный сустав — локтевой. С ним, напротив, нельзя медлить ни дня после гипса. Иначе может наступить контрактура. Упражнения рекомендуются делать в теплой воде с содой. Погрузите руку. Сначала делайте пассивные сгибания-разгибания. После перелома в этом суставе рука до конца не сгибается. Так что ежедневно по несколько раз в день уделяйте внимание этому суставу. А то некоторые борцы до конца своей спортивной карьеры носят чемоданы в полусогнутых руках — вовремя не разрабатывали сустав.

— *Если травмированы голеностопный или коленный суставы... Как их разрабатывать?*

— Сначала с помощью пассивных упражнений, потом — активных, а затем и с отягощениями — на станках или привязывая на голень крестообразной повязкой гантель.

— *Еще вопрос. Правда, он не имеет прямого отношения к травмам, но тоже важен — о тонке веса.*

— О да, это проблема проблем. Мой совет молодым — нужно вовремя переходить из категории в категорию. Ни в коем случае нельзя искусственно сгонять вес. Со временем это может привести к тому, что человек будет бороться, сгоняя по 10—12 кг. А это небезвредно для организма. Как только вес превышает норму на 3—4 кг, надо смело переходить в другую категорию. Адаптация идет быстро, особенно у молодых.

— *Спасибо. Я уверена, что ваши суждения и советы принесут пользу.*

Беседу провела
Наталья ЖУКОВА

СВЕРХМАРАФОН К СЕБЕ

Тема деликатная, но жизненная

Надежда
Алексеевна

по профессии химик-пищевик.

Настрадавшись в детстве и юности от болезней, она в конце концов пришла к выводу, что укреплять здоровье надо своими силами и знаниями. Весь ее многолетний опыт выстроился в определенную систему.

Предлагаем вашему вниманию поэтапную очистку организма с включением раздельного питания по методу СЕМЕНОВОЙ.

Есть мнение, что 50 процентов получаемой организмом биоэнергии человек затрачивает на зрение, другую половину — на всю остальную жизнедеятельность.

Но если организм человека «захлавлен» шлаками, то 40 процентов из 50 уходит на пищеварение и обезвреживание пищевых токсинов, то есть на поддержание внутреннего экологического равновесия. Оставшиеся 10 — всего-то! — на движение, работу мозга, борьбу со стрессами и т. д.

Где же лучше всего черпать резервы для улучшения здоровья? Ответ очевиден — надо уменьшить затраты на пищеварение и, по возможности, исключить пищевую и лекарственную интоксикацию. Все очищенные системы начнут действовать без перебоев, в полную силу. Тогда высвободится огромное количество биоэнергии для жизнедеятельности организма.

делен от других чувствительными клапанами. Смешение пищи мешает ее эффективному поэтапному перевариванию, срывает работу клапанов. Создается ситуация, когда химические реактивы вынуждены заниматься несвойственной их природному назначению работой, в результате чего происходит перерождение желудка. И ничего хорошего в этом нет.

Схема раздельного питания довольно компромиссна. Она испытана практикой. И, как показывает опыт, при таком разделении продуктов обеспечивается наиболее оптимальный режим их переваривания. Напомню два основных принципа.

100 г мясного бульона переваривается с затратами биоэнергии в 30 раз больше, чем 100 г мяса. Видимо, мясо как природный продукт лучше расщепляется именно в своем первоначальном виде — с определенной дозой растворимых и нерастворимых белков и балластных веществ. Поэтому в схему питания я бульоны не включаю. Наша мясная промышленность оказывает нам медвежий услугу, продавая суповые наборы, так же, как и общепит, предлагающий первые блюда на бульонах. Поэтому рекомендую освободить приготовление постных супов, щей, борщей.

Больным людям, незави-

О питании

Обычно мы едим через четыре-шесть часов. А раздельное питание предусматривает разделение белкового стола и углеводного минимальным перерывом — два часа. Желудочно-кишечный тракт представляет собой сложный химический комбинат с несколькими отделами-цехами: рот и пищевод, желудок, 12-перстная кишка, тонкая и толстая кишки. Каждый отдел обрабатывает пищу только ему присущими реактивами. Каждый имеет свою химическую среду и от-