

УДК 796/799
ББК 75.0
К75

*Издательство «СПОРТ» –
член Международной ассоциации издателей
спортивной литературы (WSPA)*

Кулиненко О.С.

К75 Физиотерапия в практике спорта. / О.С. Кулиненко, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненко. – М.: «Спорт», 2017. – 256 с.

ISBN 978-5-906839-84-8

Методы физиотерапии предложены для практического применения как средство коррекции факторов лимитирующих спортивный результат, восстановления при тренировке спортивных качеств. Физиометоды могут снизить фармакологическую нагрузку.

Физиотерапия, обладая широким диапазоном лечебных и профилактических эффектов, имея гомеостатический характер действия, хорошую совместимость с другими лечебными средствами, доступность, экономичность, может и должна быть широко внедрена в медицинскую практику спорта, использоваться профессионалами и любителями спорта как эффективное, своевременное, индивидуальное, методически точное средство.

Для врачей медицины спорта, преподавателей медицины и спорта, тренеров, спортсменов.

**УДК 796/799
ББК 75.0**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку авторских прав обеспечивает юридическая фирма.

ISBN 978-5-906839-84-8

© Кулиненко О.С., Гречина Н.Е.,
Кулиненко Д.О., 2017
© Оригинал макет, оформление
издательство «Спорт», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Список сокращений	3
Предисловие	4
I. ОСНОВЫ ФИЗИОТЕРАПИИ СПОРТА	7
Специфика физиотерапии в практике спорта	7
Безопасность физиотерапевтической коррекции	11
Ошибки в использовании физиометодик в спорте	18
Тактика выбора физиотерапевтической процедуры	19
II. МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИЙ И МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ПО ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ	22
Регуляторы психоэмоционального статуса	22
Центральная, периферическая, вегетативная нервные системы	23
Эндокринная система	26
Микроциркуляция, реология, свертываемость крови	27
Иммунный статус спортсмена	29
Функция внешнего дыхания	33
Сердце и сосуды	34
Нормализация кровообращения и обменных процессов	36
Печень	39
Почки и диурез	45
Мышечная система	50
Спортивная травма – базовые принципы реабилитации	53
Спортивная болезнь (Дезаптоз. Перетренированность)	65
Анаболические методы	68
Масса тела – снижение	69
Профилактика десинхроноза	70
Физиотерапия спортсменки	73
III. КОРРЕКЦИЯ И ПОДДЕРЖКА СПОРТИВНЫХ КАЧЕСТВ	77
Сила и объем мышечной массы	78

Выносливость	88
Координация	96

IV. ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ТЕРАПИИ В СПОРТЕ

Физиотерапевтические методики.....	98
Альфа-массаж	100
Амплипульстерапия (СМТ)	101
Ароматические масла (аэрофитотерапия, ванны, массаж)	106
Аудиовизуальная релаксация	116
Общая аэроионотерапия	117
Аэрокриотерапия	118
Баня – паровая, сауна, инфракрасная	125
Баротерапия локальная	134
Ванны	135
Вибротерапия	145
Виброакустическая терапия	147
Вибромассажная релаксация	148
Влажные обертывания	149
Вода питьевая.....	151
Гидромассаж	156
Гипербарическая оксигенация	157
Диадинамотерапия (ДДТ), токами ДВ, КП и ДП	161
Души	162
Интерференцтерапия.....	166
Инфракрасное облучение (ИКЛ)	168
Крайне высокочастотная (КВЧ) терапия	170
Лазеры.....	171
Лазерное облучение крови (ЛОК)	175
Магнитотерапия.....	176
Массаж спортивный	182
Нафталанотерапия	193
Нейроэлектростимуляция	195
Обертывания влажные	196
Озокеритотерапия	198
Парафинотерапия	199

СУФ терапия (Эритемные дозы)	201
Ультравысоочастотная терапия (УВЧ).....	203
Усиленная наружная контрпульсация (УНКП).....	205
Франклинизация	209
Хромотерапия	210
Народная физиотерапия	215

V. КОНТРОЛЬ ФАКТОРОВ, ОГРАНИЧИВАЮЩИХ

РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА	224
Системные факторы	225
Органные факторы	228

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	232
-------------------------	------------

ПРИЛОЖЕНИЯ.....	233
------------------------	------------

Приложение 1а. Физические факторы восстановления и терапии	234
Приложение 1б. Классификация физических методов лечения	235
Приложение 2. Некоторые правила проведения физиопроцедур.....	241
Приложение 3. Возможные сроки повторного курсового применения физиопроцедур	242
Приложение 4. Совместимость физиопроцедур.....	244
Приложение 5. Компактные эффективные физиоаппараты для индивидуального применения.....	245

БИБЛИОГРАФИЯ	247
---------------------------	------------