

О.С. Кулиненко, Н.Е. Гречина,  
Д.О. Кулиненко

---

# **ФИЗИОТЕРАПИЯ** в практике **СПОРТА**

---

2-е издание,  
исправленное и дополненное



---

Издательство «СПОРТ»

Москва • 2020

УДК 796/799  
ББК 75.0  
К75

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

**Кулиненков О.С.**

К75      Физиотерапия в практике спорта. / О.С. Кулиненков, Н.Е. Гречина, Д.О. Кулиненков. – 2-е изд., исправл. и дополн. – М.: «Спорт», 2020. – 272 с.

ISBN 978-5-907225-33-6

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 978-5-907225-33-6**

© Кулиненков О.С., Гречина Н.Е.,  
Кулиненков Д.О., 2020  
© Оригинал макет, оформление  
издательство «Спорт», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Список сокращений .....</b>	<b>3</b>
<b>Предисловие .....</b>	<b>4</b>
<b>I. ОСНОВЫ ФИЗИОТЕРАПИИ СПОРТА .....</b>	<b>7</b>
Специфика физиотерапии в практике спорта .....	7
Безопасность физиотерапевтической коррекции .....	11
Ошибки в использовании физиометодик в спорте.....	18
Тактика выбора физиотерапевтической процедуры.....	19
<b>II. МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИЙ И МЕТАБОЛИЧЕСКИХ НАРУШЕНИЙ ПО ОРГАНАМ И СИСТЕМАМ .....</b>	<b>22</b>
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
Лимфатическая система и лимфодренаж .....	39
Печень.....	41
Почки и диурез .....	47
Мышечная система .....	52
Спортивная травма – базовые принципы реабилитации.....	55
Спортивная болезнь (Дезадаптоз. Перетренированность) .....	68
Анаболические методы .....	71
Масса тела – снижение .....	72
Профилактика десинхроноза .....	73
Физиотерапия спортсменки .....	75

### III. КОРРЕКЦИЯ И ПОДДЕРЖКА СПОРТИВНЫХ

<b>КАЧЕСТВ</b> .....	<b>80</b>
Сила и объем мышечной массы .....	81
Выносливость .....	91
Координация .....	99

### IV. ФИЗИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ТЕРАПИИ В СПОРТЕ

<b>Физиотерапевтические методики</b> .....	<b>101</b>
Альфа-массаж .....	103
Амплипульстерапия (СМТ) .....	104
Ароматические масла (аэрофитотерапия, ванны, массаж) .....	109
Аудиовизуальная релаксация .....	119
Общая аэроионотерапия .....	120
Аэрокриотерапия .....	121
Баня – паровая, сауна, инфракрасная .....	128
Баротерапия локальная .....	137
Ванны .....	138
Вибротерапия .....	148
Виброакустическая терапия .....	151
Вибромассажная релаксация .....	153
Влажные обертывания .....	154
Вода питьевая .....	155
Галотерапия .....	161
Гидромассаж .....	163
Гипербарическая оксигенация .....	164
Гипоксическая тренировка .....	167
Диадинамотерапия (ДДТ), токами ДВ, КП и ДП .....	172
Души .....	174
Интерференцтерапия .....	177
Инфракрасное облучение (ИКЛ) .....	179
Крайне высокочастотная (КВЧ) терапия .....	181
Лазеры .....	182
Лазерное облучение крови (ЛОК) .....	186
Магнитотерапия .....	188
Массаж спортивный .....	193

Нафталанотерапия .....	205
Нейроэлектростимуляция .....	206
Обертывания влажные .....	207
Озокеритотерапия .....	209
Парафинотерапия .....	210
Подводно-вакуумный массаж.....	212
Прессотерапия .....	213
СУФ терапия (Эритемные дозы) .....	215
Ультравысокочастотная терапия (УВЧ).....	217
Усиленная наружная контрпульсация (УНКП).....	219
Франклинизация .....	223
Хромотерапия .....	224
Народная физиотерапия .....	229

## **V. КОНТРОЛЬ ФАКТОРОВ, ОГРАНИЧИВАЮЩИХ**

<b>РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СПОРТСМЕНА .....</b>	<b>238</b>
Системные факторы .....	239
Органные факторы .....	242

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>246</b>
-------------------------	------------

<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>247</b>
------------------------	------------

Приложение 1а. Физические факторы восстановления и терапии .....	248
Приложение 1б. Классификация физических методов лечения .....	249
Приложение 2. Некоторые правила проведения физиопроцедур.....	255
Приложение 3. Возможные сроки повторного курсового применения физиопроцедур .....	256
Приложение 4. Совместимость физиопроцедур.....	258
Приложение 5. Компактные эффективные физиоаппараты для индивидуального применения.....	259

<b>БИБЛИОГРАФИЯ .....</b>	<b>261</b>
---------------------------	------------