УДК 616-06
Таран Г.І., канд.мед.наук
Медичний центр ТОВ «Укрдніпромедконсалтінг» «Клініка Мурзілка ТМ»,
м. Дніпро, Україна

ВПЛИВ ЯКОСТІ ЛІЖКА НА АДЕКВАТНЕ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ УВІ СНІ

Мета дослідження: Дослідити вплив якості ліжка на відновлення організму спортсменів,

Виявити і окреслити найбільш вірогідні відхилення у якості матраців та подушок, що призводять до поганого відновлення, дискомфорту та м'язевого болю після тренувань.

Матеріали і методи: Дослідженню піддавались 28 підлітків спеціалізованої (футбол) ДЮСШ м. Дніпро. Обстеження пацієнтів проводилось за діагностичними рекомендаціями TheNational Institute for Health and Care Excellence, Велика Британія (NICE, 2016) до та після проведення спортивних змагань (на першу, третю та сьому добу після змагань), з урахуванням товщини матрацу та якості наповнювача подушок.

1 Група дослідження складалась з 12 підлітків, що спали на ліжках «спартанського» типу, які згідно підручника з ортопедії травматології є ортопедичними – матрац товщиною від 6 до 10 сантиметрів розташований на рівній поверхні, та пухопір'єва подушка помірного наповнення.

2 Група дослідження складалась з 16 підлітків, що спали на ліжках з товстими (15 і більше сантиметрів) або пружинними матрацами, та синтетичних подушках.

Отримані результати:

До проведення змагань:

У Групі 1 – виявлено добрий тонус м'язів тіла, відсутність болю та дискомфорту в них. SLR тестування патологічних відхилень не виявило.

У Групі 2 – у 11 підлітків виявлено добрий тонус м'язів тіла, відсутність болю та дискомфорту в них. SLR тестування патологічних відхилень не виявило. У 5 підлітків мались ознаки хронічної втоми м'язів, дискомфорт в них, при пальпації, глибоких нахилах та присіданні.

Після проведення змагань через 1 добу:

У Групі 1 – виявлено задовільний тонус м'язів тіла, ознаки помірного м'язевого дискомфорту при SLR тестуванні у всіх спортсменів. М'язевий біль мав місце у двох випадках.

У Групі 2 – виявлено задовільний тонус м'язів тіла, ознаки помірного м'язевого дискомфорту при SLR тестуванніу всіх спортсменів. М'язевий біль мав місце у восьми випадках. У 11 підлітків мались ознаки хронічної втоми м'язів, дискомфорт в них, при пальпації, глибоких нахилах та присіданні.

Після проведення змагань через 3 доби:

У Групі 1 – виявлено добрий та задовільний тонус м'язів тіла, ознаки помірного м'язевого дискомфорту при SLR тестуванні у 4 спортсменів.

У Групі 2 – виявлено задовільний тонус м'язів тіла, ознаки помірного м'язевого дискомфорту при SLR тестуванніу всіх спортсменів. М'язевий біль став менший, але мав місце у 3 випадках. У 10 підлітків зберігались ознаки хронічної втоми м'язів, дискомфорт в них, при пальпації, глибоких нахилах та присіданні.

Після проведення змагань на7 добу:

У Групі 1 – виявлено добрий тонус м'язів тіла, відсутність болю та дискомфорту в них. SLR тестування патологічних відхилень не виявило.

У Групі 2 – виявлено задовільний тонус м'язів тіла, ознаки помірного м'язевого дискомфорту при SLR тестуванніу всіх спортсменів. М'язевий біль став менший, але мав місце у 2 випадках. У 8 підлітків зберігались ознаки хронічної втоми м'язів, дискомфорт в них, при пальпації, глибоких нахилах та присіданні.

Висновки:

1) У підлітків, що піддаються спортивним навантаженням основним фактором відновлення фізичного стану є якісне місце відпочинку – матрац та подушка.

2) Для осіб, пов'язаних зі спортивними навантаженнями слід рекомендувати ліжко «спартанського» типу, що описано у підручниках з ортопедії як ортопедичне.

3) У спортсменів слід усіляко уникати матраців товщиною понад 10 сантиметрів, пружинних матраців та синтетичних подушок, що мають пружинний ефект, чим перешкоджають відновленню м'язів після навантажень.