

ВСЕРОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
Московский региональный Центр развития ИААФ

Спортивная **МЕДИЦИНА**

**Справочник
для врача
и тренера**

Издание 3-е,
дополненное и исправленное



Москва 2013

ББК 75.0
С74

Перевод с английского
Анны Гнетовой, Людмилы Потанич, Мариш Прокопьевой

Оформление
Евгения Пермякова

С74 Спортивная медицина. Справочник для врачей и тренеров. – М.: Человек, 2013. – 328 с., ил.

Книга содержит множество необходимых сведений из практики работы со спортсменами высшей квалификации о травмах, их предотвращении, лечении специфических профессиональных заболеваний, об оптимальной организации тренировок и обо всем, что может встретиться спортсмену на соревнованиях. Справочник предназначен для спортивных врачей и тренеров по всем видам спорта.

ISBN 978-5-906131-10-2

ББК 75.0

ISBN 978-5-906131-10-2

© Издательство «Человек», издание
на рус. яз., оформление, 2013.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	6
РАЗДЕЛ 1. ОРГАНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ <i>С. ХАРМОН БРАУН И БОБ АДАМС</i>	7
Часть 1. Структура национальной спортивной медицины	8
Часть 2. Медицинские сотрудники федераций.	10
Часть 3. Планирование зарубежных поездок	11
РАЗДЕЛ 2. СПОРТ И МЕДИЦИНА <i>С. ХАРМОН БРАУН И БИРГИ ГУДЬОНССОН</i>	13
Часть 1. Принципы этики	14
Часть 2. «Команда» спортивной медицины	15
Часть 3. Медицинский осмотр перед соревнованием	17
Часть 4. Правила соревнований и безопасность спортсменов	24
РАЗДЕЛ 3. ТРЕНИРОВКИ <i>С. ХАРМОН БРАУН</i>	29
Часть 1. Принципы, лежащие в основе тренировок	30
Часть 2. Восстановление, реабилитация и синдром перенапряжения («перетренированности») ...	36
РАЗДЕЛ 4. РОСТ И РАЗВИТИЕ <i>С. ХАРМОН БРАУН</i>	45
Специфические особенности спортсменов детского и подросткового возраста	46
РАЗДЕЛ 5. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ЭТИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ <i>БЕТТИ ВЕНЦ И КИТ ХЕНШЕН</i>	61
Часть 1. Спортивная психология	62
Часть 2. Подготовка в день соревнований	66
РАЗДЕЛ 6. ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ <i>ЛУИЗА БЕРК И С. ХАРМОН БРАУН</i>	71
Часть 1. Питание и здоровье спортсмена	72
Часть 2. Рациональный подход к пищевым добавкам	82
РАЗДЕЛ 7. ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ТРАВМ <i>КАРЕН МИДДЛТОН ГРИФФИН И ДЖЕК РЭНСОУН</i>	85
Принципы предотвращения травматизма	86
РАЗДЕЛ 8. ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ <i>ДЖЕК РЭНСОУН И КАРОЛИ ПИКО</i>	91
Часть 1. Установление очередности медицинской помощи и план действий	92
Часть 2. Неотложная помощь при тяжелых спортивных травмах	96
РАЗДЕЛ 9. ПРИНЦИПЫ ТРАВМАТОЛОГИИ И ЛЕЧЕНИЕ ТРАВМ <i>ДЖЕК РЭНСОУН, ГАРИ ГЕЙССЛЕР, ПОЛ УИЛСОН И БОБ АДАМС</i>	105
Часть 1. Повреждения мягких тканей и лечение: теория и методы	106
Часть 2. Принципы реабилитации травмированного спортсмена	112
Часть 3. Методы терапии	120

РАЗДЕЛ 10. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ПОВРЕЖДЕНИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫХ АНАТОМИЧЕСКИХ ЗОН <i>БОБ АДАМС И ФРЕДЕРИК ДЕПЬЕСС</i>	133
Часть 1. Повреждения голеностопного сустава и стопы	134
Часть 2. Повреждения ног	151
Часть 3. Травмы колена	158
Часть 4. Повреждения спины	163
Часть 5. Травмы верхних конечностей	167
РАЗДЕЛ 11. ФАКТОРЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ <i>ФУМИХИРО ЯМАСАВА И С. ХАРМОН БРАУН</i>	175
Часть 1. Жара и холод	176
Часть 2. Высокогорье	185
Часть 3. Загрязнение воздуха	190
Часть 4. Состояние после полета	192
РАЗДЕЛ 12. ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ <i>БИРГИР ГУДЬОНССОН</i>	195
Часть 1. Инфекции, ассоциируемые со спортом	196
Часть 2. Общие инфекции	209
РАЗДЕЛ 13. ОСОБЫЕ ПРОБЛЕМЫ У ЖЕНЩИН-СПОРТСМЕНОК <i>С.ХАРМОН БРАУН И М. ЙЕГАТЕСАН</i>	223
Часть 1. Эндокринные/менструальные факторы	224
Часть 2. Проверка на половую принадлежность. Политика ИААФ	231
РАЗДЕЛ 14. ОСОБЫЕ МЕДИЦИНСКИЕ ПРОБЛЕМЫ <i>С. ХАРМОН БРАУН И ДЖУЗЕППЕ ФИСЧЕТТО</i>	233
Часть 1. Сердечно-сосудистая система спортсменов	234
Часть 2. Астма и бронхоспазм, вызванный тренировками (EIB)	243
Часть 3. Головные боли и анафилаксия, вызванная тренировками	251
РАЗДЕЛ 15. УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ/ДОПИНГ-КОНТРОЛЬ <i>БИРГИР ГУДЬОНССОН</i>	253
Часть 1. Стимуляторы в спорте	524
Часть 2. Допинг-контроль	260
ПРИЛОЖЕНИЯ <i>С. ХАРМОН БРАУН, ЛУИЗА БЕРК, ФРЕДЕРИК ДЕПЬЕСС,</i> <i>БИРГИР ГУДЬОНССОН, М. ЙЕГАТЕСАН, ДЖЕК РЭНСОУН, ФУМИХИРО ЯМАСАВА</i>	267
1. Медицинский кодекс Олимпийского движения	268
2. Планирование поездки за границу	276
3. Проверка физического состояния перед соревнованием	279
4. Позиция Американского колледжа спортивной медицины по поводу теплового удара и переохлаждения	281
5. Политика ИААФ по восполнению жидкости	296
6. Предотвращение травм/Первая помощь	299
7. Сердечно-легочная реанимация (СЛР)/Базовая поддержка. Правила	301
8. Дифференцированный диагноз и лечение перегрева и теплового удара на месте	318
9. Дифференцированный диагноз и лечение перегрева, теплового удара и гипонатремии в клинических условиях	319
10. Рекомендации по преодолению нарушений суточного режима организма	320
11. Общие рекомендации по уходу за здоровьем и гигиене	323
12. Респираторные инфекционные заболевания	325
13. Вопросы половой принадлежности	327