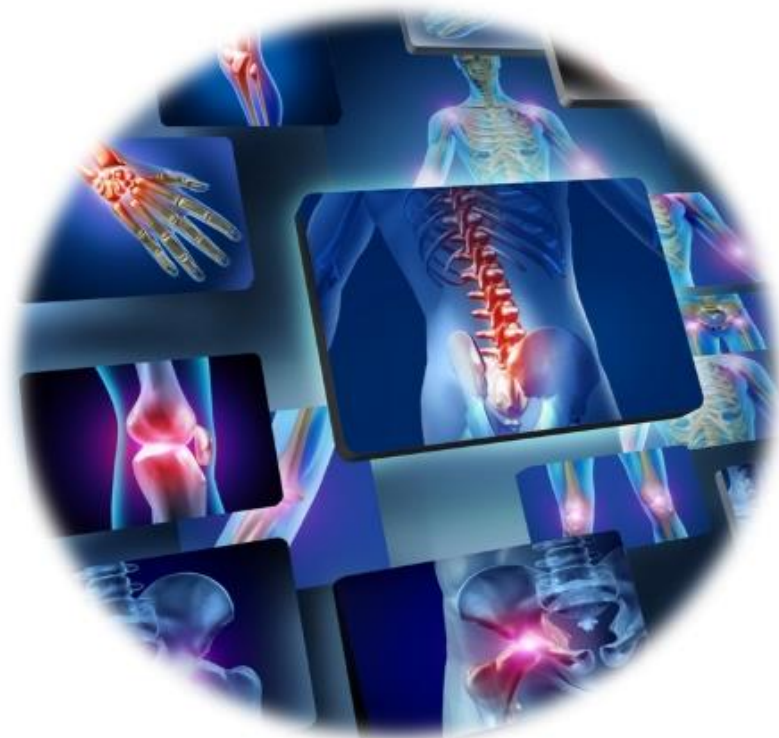


Как построить тренировки при больных суставах

Рады вновь приветствовать всю честную братию на страницах Азбука Бодибилдинга, здравствуйте!

На календаре, пятница, 2 декабря, а это значит пришло время для наполнения рубрики “Уголок больного” и в нашей сегодняшней спортивно-врачебной заметке мы поговорим на тему: почему хрустят и болят суставы при выполнении некоторых упражнений и каким образом следует строить свои тренировки. Мы разберем как теорию – анатомию основных суставов и причины их хруста, так и практику – узнаем, каких упражнений стоит избегать, а какие наоборот - включать в свой тренировочный цикл.

Как построить тренировки при больных суставах?



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, будет интересно.

Хрустят и болят суставы. Что, к чему и почему?

И сначала у нас информация для Камчатки :), а точнее тех, кто не активно следит за статейной жизнью проекта. Недавно мы реанимировали рубрику под названием “Уголок больного” и все пятничные декабрьские посты у нас теперь будут посвящены врачебно-спортивным вопросам. В настоящий момент мы подробно разобрали тему [Анализ для спортсмена], поэтому, если Вы еще не засвидетельствовали свое почтение этому писательскому шедевр :), то милости просим. Мы же идем далее и на повестке дня “суставная” тема.

А знаете ли Вы друзья, что более **90%** посетителей тренажерных залов имеют проблемы со здоровьем (причем о некоторых они могут и не знать) и БОльший процент из них приходится именно на суставно-связочный аппарат. Преимущественной целевой аудиторией этого класса проблемы являются представительницы прекрасного пола, возраста от **25** до **55** лет. Мужчинам также не понаслышке знакомы проблемы с суставами.

Чаще всего последние выражаются в следующем:

- хрустят суставы при выполнении определенных упражнений;
- возникает дискомфорт (с присутствием болевых ощущений) при работе с определенными упражнениями и увеличении веса снаряда;
- уменьшается (сокращается) диапазон движений.

Все это и особенно слышимый хруст в суставах, накладывает отпечаток на тренировочный процесс. Человек не понимает, почему “он” хрустит, что это значит и чем это ему грозит. Вот на эти вопросы мы и дадим исчерпывающие ответы далее по тексту и начнем с...

Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

Почему хрустят суставы? Основные причины.

Наверное Вы часто слышите в залах характерный хруст суставов, когда тот или иной человек (а может быть и Вы сами) выполняет определенные упражнения. Самый показательный пример, это хруст коленных суставов при выполнении приседаний со штангой. Если поставить несколько человек в ряд и заставить их выполнять присед, то практически каждый (в той или иной степени) будет похрустывать и даже получится хрустящая симфония :).

Еще одним показательным примером, на этот раз уже из детства, является хруст пальцев. Помните, как Вы в детстве (а может и сейчас) пугали своих родителей подобным звонким хрустом и те говорили: “такой маленький, а уже болят суставы”. Вы до сих пор думаете, что хруст суставов это плохо и он говорит о серьезных проблемах с костями? Если да, тогда мы идем к Вам за разъяснениями!

Примечание:

Чаще всего “звучат” колени, лодыжки, позвоночник и плечи.

Итак, к основным причинам хруста относятся:

№1. Повышенная подвижность и движение

Гипермобильность – научное название повышенной подвижности. Состояние (чаще всего врожденное), которое встречается у некоторых детей/молодых женщин и характеризуется продуцированием организмом измененного (более растяжимого) коллагена, что приводит к изменению многих тканей и в т.ч. суставов. Движение также является причиной хруста в суставах, ибо во время него меняется положение сухожилия в суставе. При возвращении последнего на свое место можно услышать характерный щелкающий звук.

№2. Скопление газов

Газы скапливаются не только в ЖКТ человека, но и в суставах, каждый из которых омывается синовиальной жидкостью (хрящевые поверхности окружены суставной капсулой, внутри которой находится смазочный материал) – эластичное вещество, выполняющее роль смазки. В этой жидкости растворены кислород, углекислый газ и азот. В момент перерастяжения суставной сумки или неестественного движения (например, вытягивание пальца вперед/от себя), газы собираются в пузырьки, которые лопаются, и слышится хлопок.

Новый цикл (когда сустав снова может начать хрустеть) формируется спустя **25-30** минут после первой первой партии схлопывания газовых пузырьков.

№3. Неровные поверхности сустава

Когда хрящ теряет свою гладкость, шероховатые поверхности издадут шелкающий звук. Щелчок также может вызывать несовпадение суставных поверхностей, возникшее в результате воспалительных процессов в суставе.

№4. Нарушение “естественной” среды сустава

Заболевания, такие как артроз, который возникает при «изнашивании» сустава, когда хрящи истончаются, а также накопление солей, – могут приводить к хрусту во время движения.

Опасен ли хруст в суставах для каченка или фитоняшечки?

Вы решили изменить свое телосложение и улучшить фигуру, записались в фитнес-центр (или купили инвентарь для домашних занятий), получили на руки программу тренировок и начали ей активно следовать. Но вот незадача, что ни движение, то хруст в суставах. Значит ли это, что Вам следует прекратить тренировки едва их начав?

На самом деле хруст суставов – это обычное явление, которое имеет место быть у человека, который сменил диван на беговую дорожку, а пульт от телевизора на гантели. Треск и хруст обычно сопровождает движения в суставах позвоночника, лодыжек, пальцев или коленей. Строение этих суставов, связок и костей вокруг них таково, что, даже незначительное движение, может вызывать треск, при абсолютно здоровых суставах.

Таким образом, если при выполнении упражнений, Вы слышите хруст, но при этом не испытываете неприятные и болевые ощущения, то никаких “лечительных” мер принимать не стоит. Если движение сопровождается постоянным болевым суставным ощущением, то это скорее всего свидетельствует о дегенеративно-дистрофических изменениях в суставе/дисках позвоночника или разрастании костной ткани. И в таком случае следует скорректировать свою программу тренировок и принять меры по стабилизации/улучшению ситуации (об этом в практической части заметки).

Далее разберем...

Коленный сустав – как основной “травматик” №1 атлета



Наиболее часто при тренировках с весами у атлетов “вылетают” колени (синовиальный свободно-перемещаемый сустав). Кроме того именно они являются ахиллесовой пятой многих представительниц прекрасного пола (особенно молодых мамочек).

С механической точки зрения коленный сустав обеспечивает:

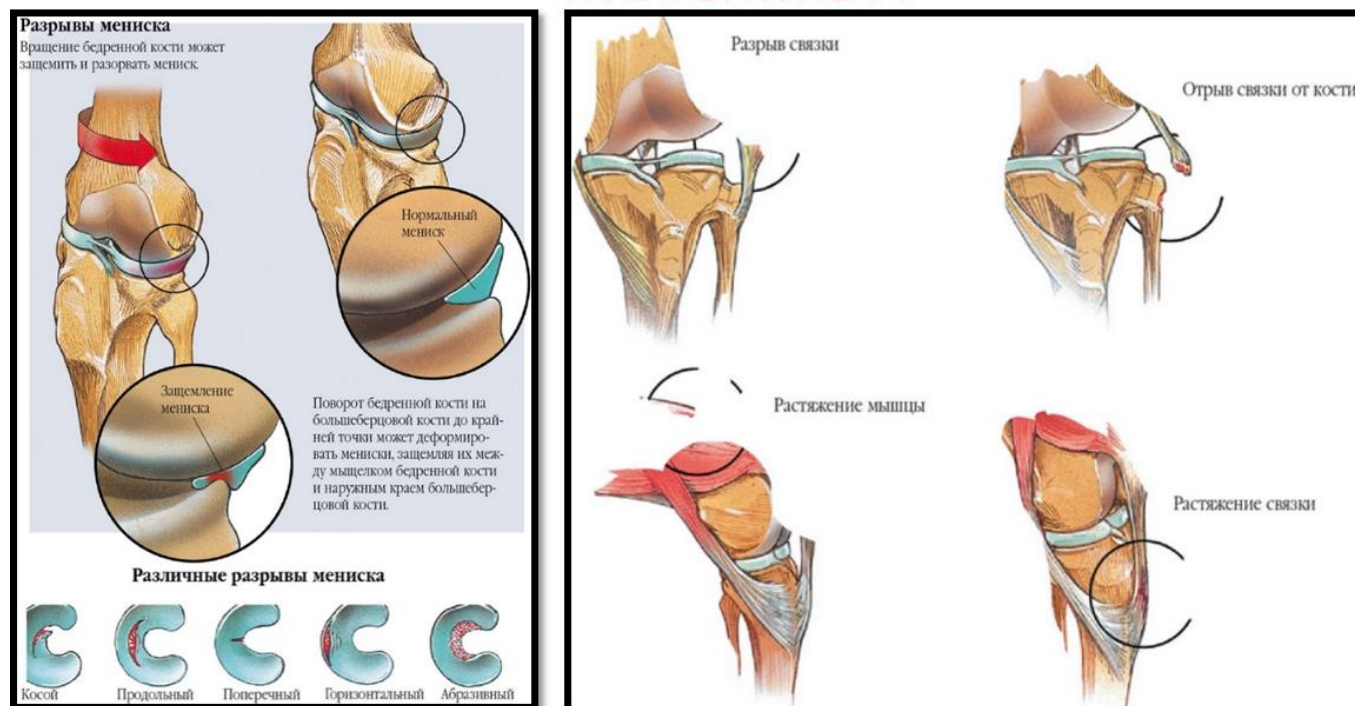
- максимальную мобильность при достижении определенной степени сгибания (например, время бега);
- максимальную стабильность в положении полного разгибания (например, разгибание коленей при выполнении приседаний со штангой).

К основным травмам коленного сустава относятся:

- растяжения и вывихи – возникают из-за слабого замыкания его поверхностей;
- травмы (разрывы/защемление) менисков – чаще всего возникают в нестабильном положении при сгибании коленного сустава. Два мениска (медиальный и латеральный) амортизируют движения в суставе, распределяя приложенное сверху давление по периферии от центральной опорной точки;
- внутрисуставные переломы и разрывы связок - чаще всего возникают при разгибании коленного сустава.

В наглядном варианте все это представляет собой такую картину.

ТРАВМЫ КОЛЕНА



К основным упражнениям, которые могут привести к “вылету” колена, относятся:

- приседания со штангой на плечах;
- фронтальные приседания;
- жим ногами лежа в тренажере;
- болгарские сплит-выпады;
- разгибание ног сидя в тренажере.

Плечевой сустав – как основной “травматик” №2 атлета



Самым подвижным суставом является плечевой, он устроен таким образом, чтобы человек мог осуществлять движение любого объема во всех плоскостях. Обратная сторона гипермобильности – предрасположенность к травмам.

С механической точки зрения плечевой сустав позволяет выполнять следующие движения:

- сгибание и разгибание вокруг фронтальной оси;
- отведение и приведение вокруг сагиттальной оси;
- супинацию и пронацию;
- круговые движения.

Биомеханики плечевого сустава выглядят так.

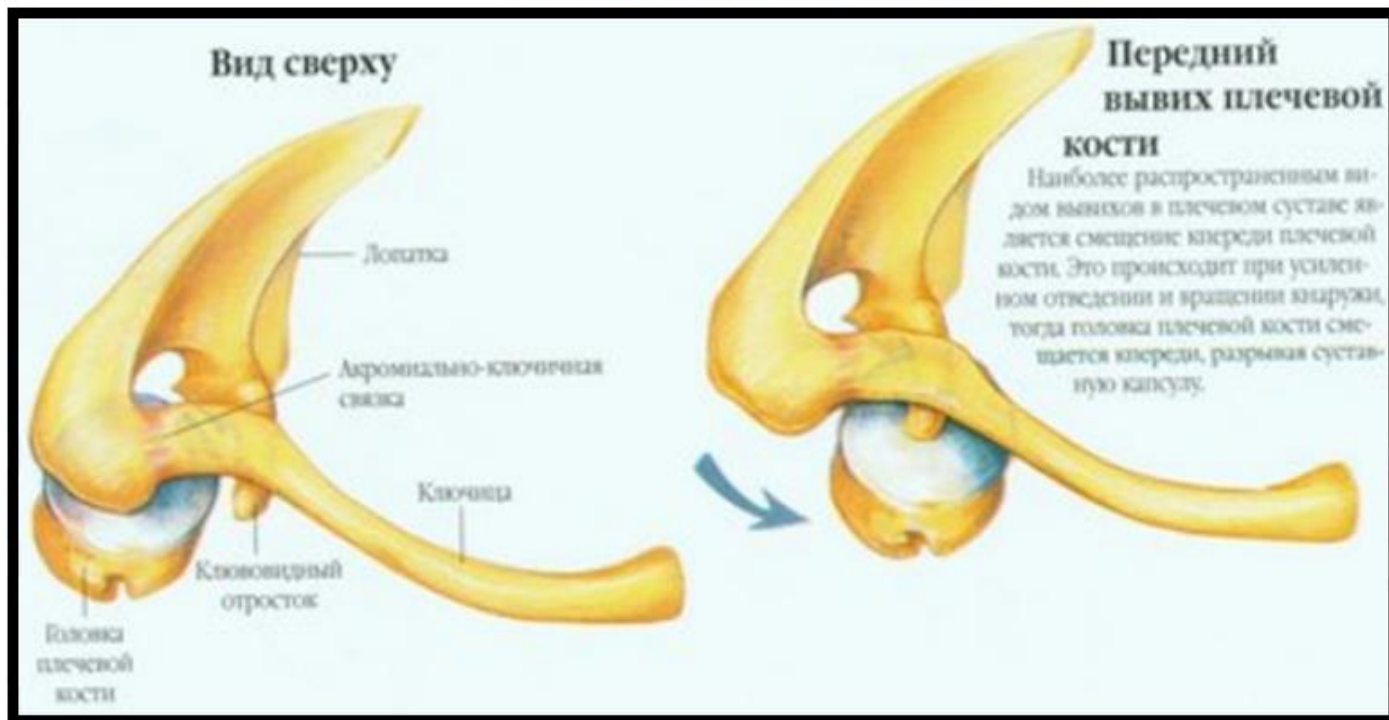


К основным травмам плечевого сустава относятся:

- вывих плечевой кости – смещение кпереди плечевой кости;
- субакромиальный бурсит в сочетании с импиджмент-синдромом – когда бугорок плечевой кости прижимает манжету поворота плеча в акрониму;
- повреждение (разрыв) вращательной манжеты плеча.

В наглядном варианте все это представляет собой такую картину.

ТРАВМЫ ПЛЕЧА



К основным упражнениям, которые могут привести к “вылету” плеча, относятся:

- жим штанги лежа горизонтально/под углом вверх;
- жим штанги из-за головы/в тренажере Смита за голову;
- разведение гантелей лежа на спине;
- отжимания на брусьях.

Локтевой сустав – как основной “травматик” №3 атлета

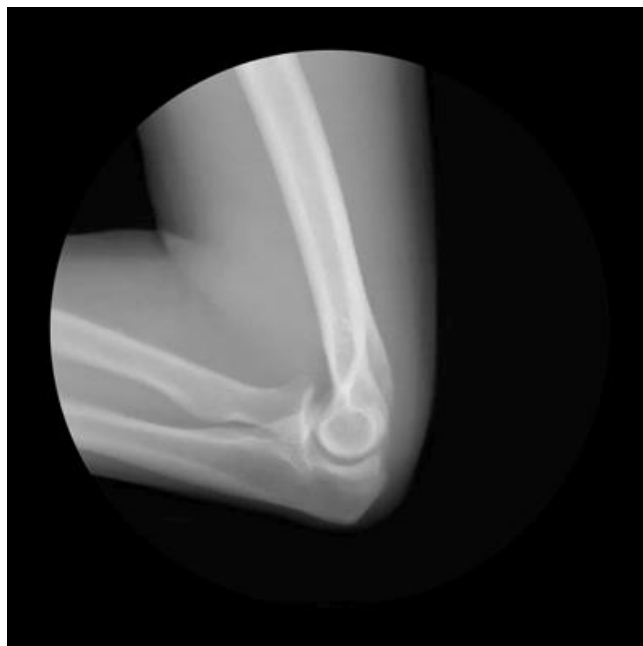


Один из наиболее сложных суставов в анатомическом (образован тремя костями – плечевой, лучевой и локтевой) и функциональном отношениях.

С механической точки зрения локтевой сустав позволяет выполнять следующие движения:

- сгибание и разгибание;
- пронация и супинация (вращение кнутри/кнаружи).

Биомеханики локтевого сустава выглядят так.

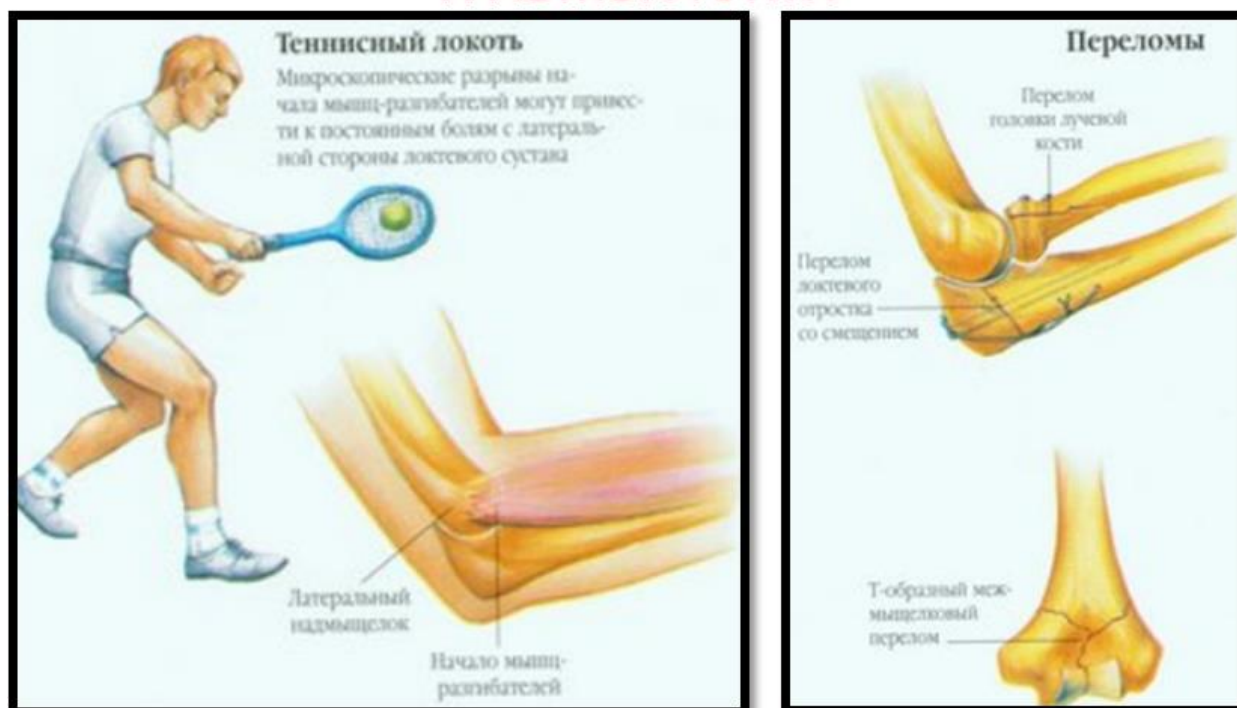


К основным травмам локтевого сустава относятся:

- перелом лучевой кости;
- эпикондилит - воспаление связочного механизма локтя, которое вызывается снижением обменных процессов;
- тендинит – воспаление сухожильной ткани;
- “теннисный локоть” – разрывы начала мышц-разгибателей;
- повреждения капсульно-связочного аппарата.

В наглядном варианте все это представляет собой такую картину.

ТРАВМЫ ЛОКТЯ



К основным упражнениям, которые могут привести к травме локтя, относятся:

- французский жим;
- отжимания на брусьях;
- концентрированные подъемы гантелей на бицепс сидя;
- разгибание рук лежа с гантелями;
- жим Тейта.

Это мы рассмотрели теоретическую часть, теперь займемся...

Как построить тренировки при больных суставах? Практическая сторона вопроса

Изначально приходя в зал многие уже имеют определенные проблемы с суставами, которые доставляют им дискомфорт в обычной жизни. Часто именно травматологи/хирурги назначают двигательную активность и занятия фитнесом, силовыми упражнениями для улучшения суставных проблем. К другой категории относятся опытные посетители тренажерных залов, которые либо

изначально (когда только пришли) имели проблемы с суставами или получили их по ходу (накапливали со временем) своей зальной истории.

Независимо от того, относитесь Вы к первой или второй категориям трудящихся, советы по организации тренировочного процесса, в условиях больных суставов, будут одинаковы для всех. Последние можно условно классифицировать следующим образом.

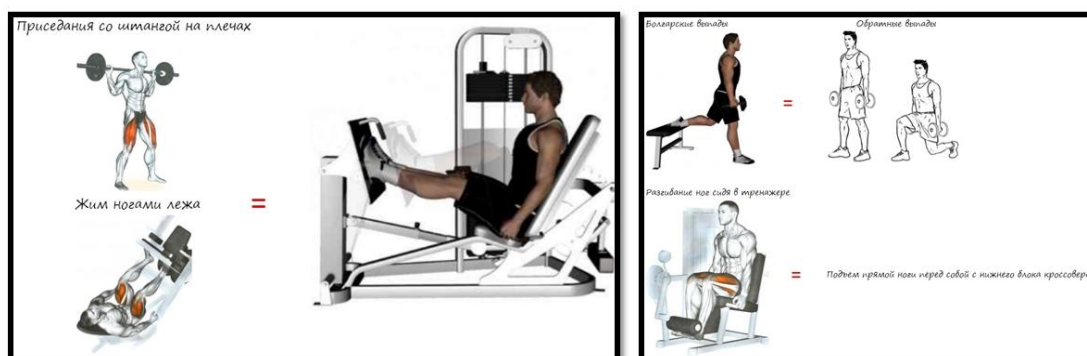
№1. Замена - поиск альтернативных упражнений

Это самый главный и наиболее действенный метод по улучшению суставных проблем, который заключается в выявлении упражнений, доставляющих дискомфорт и замене оных на их условные аналоги. Далее мы приведем наглядную замещающую схему по основным “суставно-болевым” упражнениям.

- для коленного сустава:



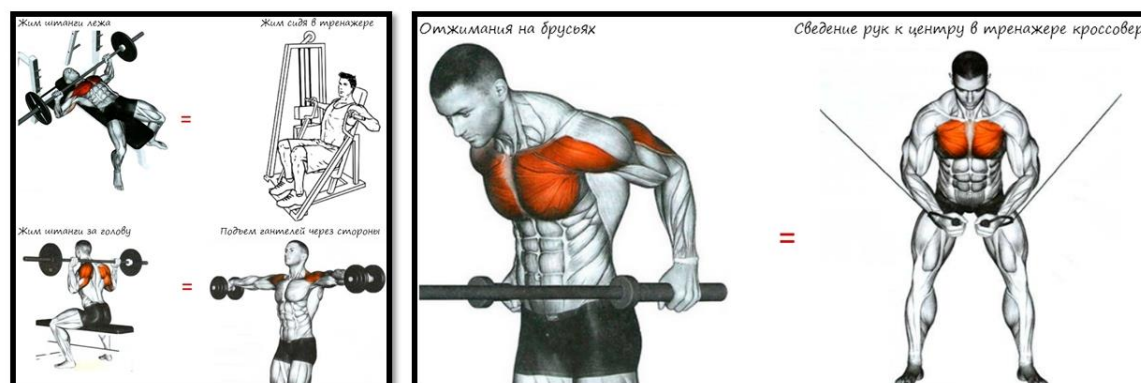
Коленный сустав:



- для плечевого сустава:



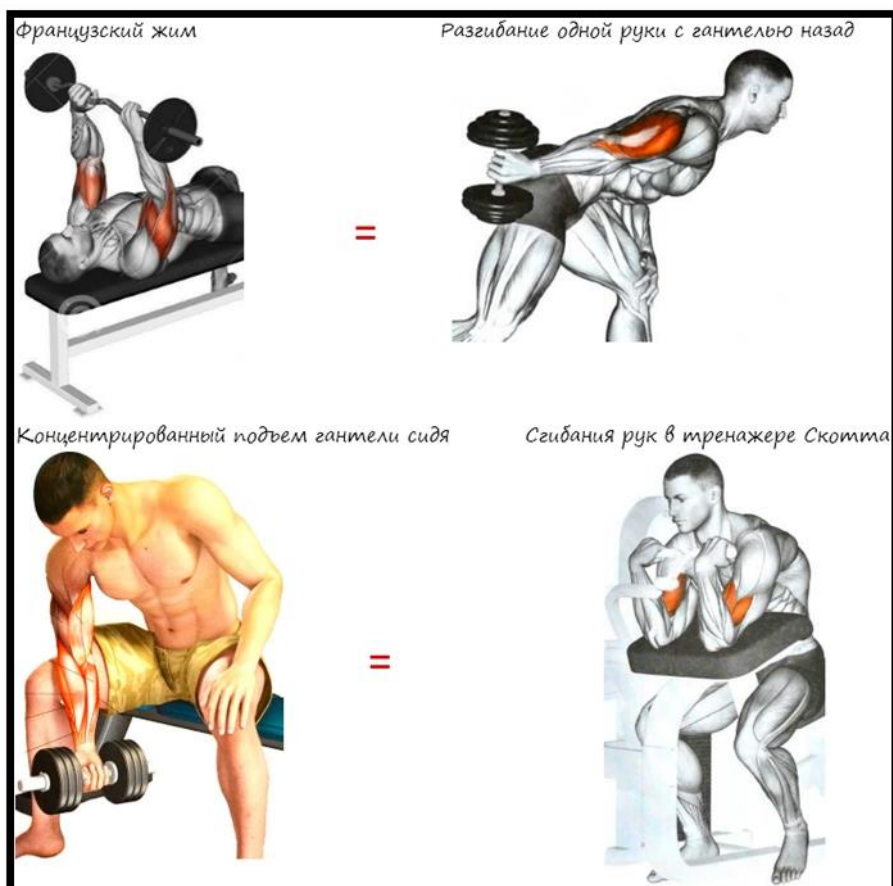
Плечевой сустав:



- для локтевого сустава:



Локтевой сустав:



Примечание:

Если у Вас болит/ноет тот или иной сустав, то подыскивайте альтернативную замену, а не выполняйте стандартные упражнения через боль. Всегда старайтесь выявить то движение, которое прогружает целевую мышечную группу и не доставляет Вам суставного дискомфорта.

Важным моментом в улучшении ситуации по суставам является проведение мышечных работ над вспомогательными группами мускулов, окружающих сустав, например, для коленного сустава таковыми являются квадрицепсы (четырёхглавая мышца бедра) и бицепсы бедра. Укрепляя эти мышцы, Вы проводите работы по стабилизации своего колена и снижаете риск получения травмы сустава.

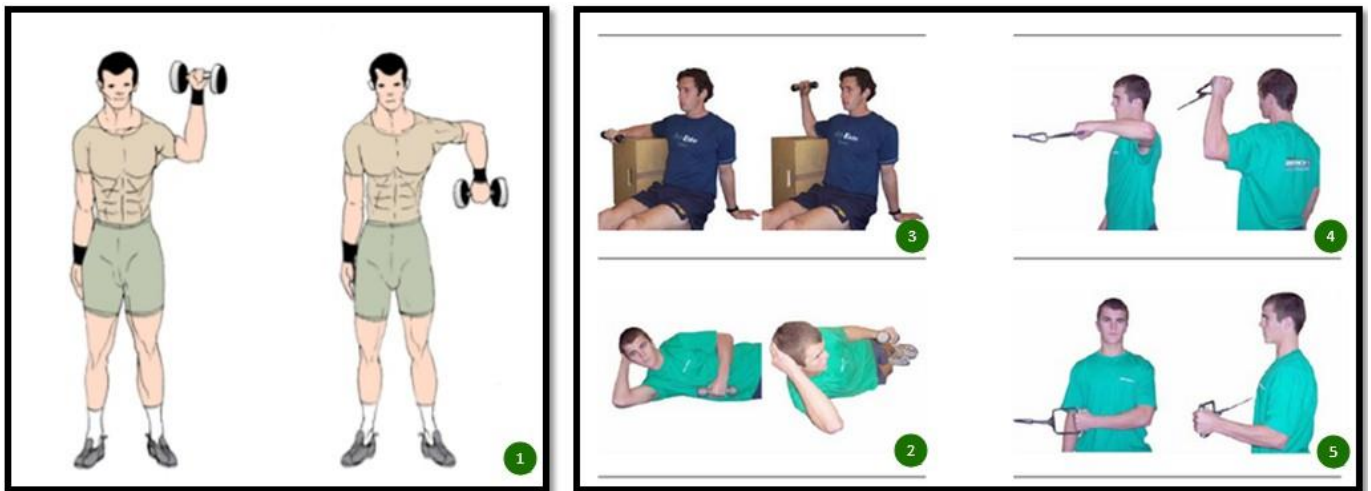
К таковым “коленно-укрепительным” упражнениям относятся:

- поочередное разгибание каждой ногой сидя в тренажере (выполняется с небольшим весом на максимальное количество повторений в 2-3 подходах);

- поочередные сгибания ног лежа в тренажере (выполняется с небольшим весом на максимальное количество повторений в 2-3 подходах);
- подъемы на носки в тренажере Смита (выполняется с предельным весом в 4-5 подходах на 15-20 повторений);
- разведение и сведение ног сидя в тренажере (выполняется со средним весом на максимальное количество повторений в 2-3 подходах).

Что касается плечевого и локтевого суставов, то правилом хорошего тона в снижении их травматизма, является укрепление мышц ротаторной (вращательной) манжеты плеча. Уделяйте им внимание на каждой жимовой тренировке (та, в которой проводятся жимовые движения, например, жим штанги лежа, жим гантелей под углом, армейский жим).

К таковым “плече-локте-укрепительным” упражнениям относятся следующие.



Все эти вспомогательные упражнения позволят Вам уменьшить уже имеющиеся болевые суставные ощущения при выполнении некоторых упражнений и повысят комфортность течения тренировки.

№2. Сподручные средства + бинтование

Если Вы уже “удеались” т.е. у Вас периодически (или на постоянной основе) болят суставы в большинстве классических упражнений (в т.ч. альтернативных), то купировать болевой синдром помогут специальные защитные материалы, бинты.

ЗАЩИТА КОЛЕНЕЙ ОТ ТРАВМ

За счет надежной стабилизации коленного сустава

Увеличение силовых показателей в упражнениях для мышц ног

Таких как приседания, становая тяга или же возможные рывки и толчки штанги из тяжелой атлетики.

PRO SERIES

Ширина **7,6 см**

Длина **2 метра**

В комплекте пара

Силовой потенциал квадрицепса повышается на **25-30%**

Благодаря сетчатой эластичной структуре
Не пережимают и не натирают, хорошо "дышат" и отводят пот

Эластичная структура
80% хлопок
20% резина

Резиновая нить вплетена внутрь хлопка и не контактирует с кожей что повышает комфорт при длительной тренировке

СОВЕТ
Используйте бинты во время разминки для общего разогрева суставов

В отличие от эластичных бинтов из аптеки
Эластичность спортивных бинтов не исчезнет даже после многократных стирок и тренировок



Если Вам предстоит тренировка дельт/рук, то используйте плече-локтевые ремни.



Примечание:

Указанный "одевательный" инвентарь может применяться атлетами-новичками, которые имеют хрупкие/тонкие кости, что позволит сохранить здоровье суставов.

№3. Общие советы

Иногда зная некоторые особенности суставов (их заболеваний) можно принять ряд мер, которые позволят избежать последующих болевых ощущений и продлить Ваше долголетие в спорте.

Поэтому запомните:

- если Вы несколько раз подряд переболели ОРВ/ОРЗ, то первые тренировки (1,5-2 недели) снизьте рабочие веса и исключите многосуставные упражнения (например, жим ногами, приседания со штангой);
- если Вы имеете избыточный вес (жировую массу), то исключите такие виды кардио, как прыжки на скакалке и бег на дорожке;
- если Вы любитель копченостей, мяса и жирной рыбы, то не спешите записываться в зал для сброса веса, ибо все это повышает уровень мочевой кислоты (и ее солей уратов) в организме и приводит к отложению игольчатых кристаллов и тофусов в суставы. Поэтому сначала нормализуйте свой рацион, а уже потом давайте нагрузку на суставно-связочный аппарат;
- никогда не занимайтесь на “холодную” в зале (зашли с улицы и сразу стали выполнять упражнения), а начните с легкого кардио на 5-7 минут и затем проведите общую суставную разминку и растяжку мышц.

Возьмите на вооружение все три озвученных инструмента и Ваши тренировки заиграют по-новому.

Это все о чем хотелось бы рассказать, подведем итоги.

Послесловие

Данная заметка, как построить тренировки при больных суставах, занимает свое почетное место в рубрике “Уголок больного”. Мы и впредь, совместно со спортивным врачом, Граповым Евгением Анатольевичем, продолжим освещать наиболее актуальные и узкие темы, которые позволят качественно улучшить Ваше самочувствие и продлить долголетие в спорте/фитнесе/ББ.

На сим все, до скорых встреч!