

Джозеф Хорриган (Joseph Horrigan)

# ТРЕНИНГ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ ПОСЛЕ СОТРЯСЕНИЯ ГОЛОВНОГО МОЗГА

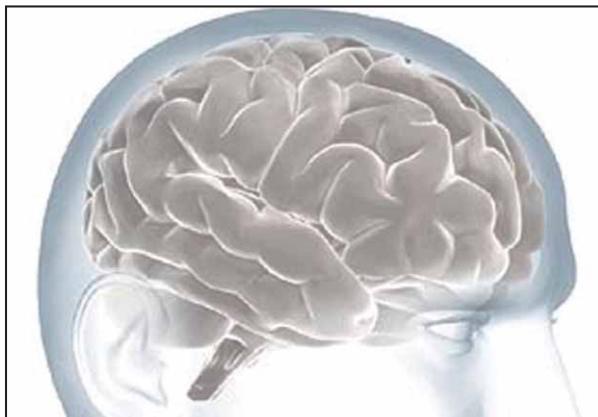
Сотрясение – также известное, как повреждение мозга легкой тяжести или mTBI – это очень серьезно. О сотрясениях вы слышите сегодня буквально на каждом шагу. Программа «60 минут» рассказывала о кумулятивных повреждениях мозга игроков NFL, ныне известных как хроническая травматическая энцефалопатия. Спортивные колонки в газетах пестрят рассказами об игроках, которые больше не могут принимать участие в играх ввиду полученных сотрясений – то же самое наблюдается и в ночных программах спортивных новостей. В прошлом году мы все слышали рассказ об игроках в футбол в старшей школе и колледже, которые умерли из-за осложнений, связанных с сотрясением мозга.

Вы можете задать вопрос, какое отношение все это имеет к занятиям с отягощениями, и почему мы начали этот разговор здесь. Ответ прост: наш журнал имеет самую широкую аудиторию, включая профессионалов и любителей бодибилдинга, пауэрлифтеров, тяжелоатлетов, игроков в американский футбол всех уровней, тренеров и родителей спортсменов. Подавляющее большинство из них тренируется очень тяжело.

Эволюция наших представлений о природе сотрясения мозга идет непрерывно. Только за последние 20 лет было создано семь крупных теорий относительно данного явления. Сейчас мы придерживаемся подхода, о котором шла речь на Третьей Международной конференции по вопросам сотрясения мозга в спорте, проходившей в Цюрихе в 2008 году.

Раньше атлеты, перенесшие сотрясение, продолжали тренироваться в восстановительный период с тем, чтобы не утратить форму. Большинство тренеров, докторов, атлетов и их родителей инстинктивно чувствовали, что после сотрясения мозга спортсмен должен избегать прямых ударов, подножек и столкновений, поэтому им предлагалось заниматься на велотренажере, поднимать веса, а потом и бегать. Иногда можно услышать рекомендации избегать тяжелоатлетических рывков и толчков, но при этом атлеты все равно выполняют жимы лежа, тяги верхнего блока, приседания и подъемы на бицепс. Многие атлеты при этом испытывают головокружение во время тренировок и поэтому сами ограничивают свою физическую активность. Другие же никаких явных симптомов не ощущают и продолжают тренироваться.

Ошибочные и устаревшие представления о сотрясении мозга до сих пор встречаются среди тренеров. Многие родители, тренеры и сами атлеты думают, что для молодых игроков в американский футбол «получить по кумполу» во время игры является чем-то вроде нормы. Многие даже считают это сущим пустяком. На самом деле, когда игрок «получает по кумполу», то следует говорить о сотрясении мозга. Спортсмен должен прекратить играть, тренироваться, бегать или поднимать веса до тех пор, пока с момента исчезновения симптомов не пройдет хотя бы две недели. Физическая активность может замедлить восстановление после сотрясения, поэтому спортсмену следует воздерживаться от тренировок, даже если они проводятся только ради сохранения физической формы.



Одно из ключевых понятий, пришедших с конференции в Цюрихе – это концепция когнитивного отдыха. Атлет обязан не только прекратить любые тренировки, бег и игры, но и обязательно должен дать мозгу возможность полностью отдохнуть и восстановиться. Это означает никакого телевизора, никаких видео-игр, никаких смс и чатов, чтения и учебы. Мозговая активность, вызываемая данными видами деятельности, тоже может замедлить восстановление.

Женщины в большей степени подвержены сотрясению мозга. Считается, что это во многом объясняется низким уровнем мышечной массы в области шеи и верхней части спины. Также считается, что дети и подростки еще больше подвержены риску сотрясения мозга ввиду того, что их мозг все еще продолжает развиваться. Детей, получивших сотрясение, часто отправляют из школы домой отдыхать как раз ради когнитивного отдыха.

Вильям Морэй, D.C., дипломант американской коллегии хиропрактиков спортивной терапии и директор клиники спортивной медицины центра олимпийской подготовки, читает лекции о методах диагностики и лечения сотрясений мозга по всей стране каждый год. По поводу координации тренировочного процесса спортсменов с сотрясением мозга Морэй делает следующее важное замечание: «Все травмы головы являются серьезными, вне зависимости от того, получены они во время занятий спортом, на тренировке или просто в быту. Самыми распространенными причинами сотрясения мозга являются травмы, полученные в ДТП. Ключевым же моментом безопасного возвращения к тренировкам является абсолютная уверенность в том, что симптомы сотрясения полностью исчезли, включая отсутствие боли при физической активности, вроде подъема тяжестей. К примеру, если головная боль появляется только во время тренировок с отягощениями или же они ее усиливают, то, возможно, следует предположить более серьезную травму головы. От правильного диагноза зависит Ваша жизнь».

Морэй является также администратором сайта DConline.cc, где выложены статьи на разные темы для специалистов в области охраны здоровья, и где недавно появилась презентация на тему сотрясения мозга.

Я прекрасно понимаю, что данная статья несколько отличается от того, что я обычно пишу, но тема очень важна, и поэтому я поместил ее здесь. **IM**

**НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ**

**MD MUSCULAR DEVELOPMENT**

**MD**

**ВСЕМ ПОМОГАЕТ!**

# **ПРОТЕИНЫ MD**

**- СПУТНИКИ СЕРЬЕЗНОГО АТЛЕТА!**



**MD WHEY 75 (75% сывороточный протеин), MD WHEY (сывороточный протеин), MD ISOLATE (сывороточный изолят), MD PROTEIN (75% комплексный протеин) позволяют набрать НАСТОЯЩУЮ МАССУ при суперинтенсивных тренировках!**

[www.sportservice.ru](http://www.sportservice.ru)

**розничные заказы: (499) 968-6244  
оптовые продажи: (499) 968-6240**

[www.musculardevelopment.ru](http://www.musculardevelopment.ru)