

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Парахонский А.П., Ногтев В.Л.

Кубанский медицинский университет

Кубанский университет физической культуры и спорта

Краснодар, Россия

E-mail: para.path@mail.ru

Одной из актуальных проблем спортивной медицины остаются травмы опорно-двигательного аппарата спортсменов, которые составляют почти половину их патологии. Достижению высоких результатов предшествует многогранный тренировочный процесс. Необходимым условием спортивной эффективности является полноценное рациональное питание. Задача состоит не только в достижении наилучших результатов, но и в минимизации травматизма, профилактике развития хронических заболеваний, выполнении широчайшего комплекса мероприятий с целью защиты опорно-двигательного аппарата (ОДА) спортсменов. Хронические заболевания ОДА, как и острые травмы, имеют свою специфику, обусловленную характером спортивной деятельности и особенностями тренировочного режима. Локализация повреждений у спортсменов чаще определяется травмами конечностей, среди которых преобладают повреждения суставов. Чрезмерные перегрузки и напряжение всех систем организма спортсмена приводят к нарушению метаболизма коллагена – основы соединительной ткани, в том числе хрящевой, что повышает риск травматизма и развития хронических заболеваний суставов. В хрящевой ткани метаболические процессы крайне низкоинтенсивны, вследствие недостаточности микроциркуляции и, соответственно, её восстановление идёт очень медленно. При повышенных нагрузках и заболеваниях ОДА потребность в коллагене значительно возрастает, что требует дополнительных источников его синтеза.

Цель работы – изучение эффективности артрохондронутрицевтиков на основе гидролизата коллагена в профилактике травматизма и лечении патологии ОДА у профессиональных спортсменов. Предупреждение спортивного травматизма основано на принципах профилактики повреждений с учётом особенностей отдельных видов спорта. В связи с отсутствием универсального метода оптимальной подготовки организма спортсмена к экстремальным условиям – соревнованиям – необходимо внимательно относиться к современным достижениям фармакологии, и использовать в подготовительный период передовые методы, к которым относится система артродиетического питания (АП). Установлено, что любые заболевания и травмы хрящевой ткани практически неизлечимы без специальных мер, направленных на стимуляцию синтеза коллагена в хондроцитах, так как хрящ не способен восстановить утраченное только за счёт собственных механизмов и внутренних ресурсов. Метод введения в рацион АП, содержащего комплекс

хондропротекторов, представляет особый интерес в спортивной медицине, так как в результате его применения происходит значительное укрепление хрящевой и соединительной тканей. Это способствует устранению причин травматизма и развития патологии ОДА. АП содержит не только протеогликаны, но и витаминно-минеральные, аминокислотные комплексы и коллагеновые пептиды, которые ускоряют восстановление функций организма спортсмена, нарушенные вследствие систематического перенапряжения.

Использование в современной спортивной фармакологии гидролизата коллагена позволяет говорить о значительной, даже полной компенсации серьёзных хрящевых дефектов. Наиболее значимым источником восполнения дефицита коллагена является гидролизат коллагена – продукт ферментативного гидролиза коллагенсодержащих тканей (кости, кожа) животных. Он содержит относительно малые пептиды с высокой биологической активностью, большое количество глицина и пролина, которые необходимы для синтеза коллагена II типа – матрикса хрящевой ткани. Практика использования гидролизата коллагена в посттравматический и послеоперационный периоды даёт все основания для оптимизма.

Установлено, что среди современных препаратов, представленных на российском рынке, наиболее эффективным является «Геладринк Плюс». Этот комплексный хондропротектор по компонентному составу представляет собой эффективное средство, используемое как для интенсивного и сбалансированного АП, так и для восстановления ОДА после получения травм. Это обусловлено наличием в его составе не только гидролизата коллагена, но и сульфатов глюкозамина и хондроитина, усиленных витаминами и минералами для наиболее эффективного питания и восстановления хрящевых тканей. При исследовании воздействия «Геладринк Плюс» на спортсменов выявлено ускорение их восстановления после перенесенных травм ОДА, связанных с повреждением хрящевой ткани суставов. Отмечалось значительное сокращение сроков реабилитации даже после эндопротезирования тазобедренного сустава.

Таким образом, эффективность «Геладринк Плюс» очевидна и клинически подтверждена. Его основные компоненты усиливают действие друг друга, и имеют выраженную направленность – воздействие на хрящевую, соединительную и костную ткани ОДА. Комплекс входящих в «Геладринк Плюс» элементов способен эффективно подготовить связочный аппарат высококвалифицированных спортсменов к предстоящим экстремальным нагрузкам, уменьшить вероятность износа хрящевых элементов ОДА и снизить травматизм.