КОНСЕРВАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ПОВРЕЖДЕНИЙ РОТАТОРНОЙ МАНЖЕТЫ ПЛЕЧА

Салиев С.М., Ирисметов М.Э.
Республиканский специализированный научно-практический медицинский центр травматологии и ортопедии, Ташкент, Узбекистан.
Вестминстерский международный университет в Ташкенте, Ташкент, Узбекистан.

Актуальность. Повреждения ротаторной манжеты плеча (РМП) — частая патология у пациентов старше 40 лет. У пожилых лиц с ограниченной подвижностью хирургическое вмешательство сопряжено с рисками, что обуславливает интерес к консервативной терапии.

Цель. Оценить клиническую эффективность консервативного лечения хронических и дегенеративных повреждений РМП у пациентов без регулярной физической нагрузки.

Материалы и методы. В 2023–2024 гг. обследовано 28 пациентов (62,4 ± 7,3 лет; 18 Ж, 10 М) с подтверждёнными по МРТ частичными/небольшими полными разрывами РМП. Программа включала физиотерапию (мобилизация, стабилизация лопатки, изометрия), НПВП (14 дней), дипроспан (n=8), ударно-волновую терапию (n=12). Эффективность оценивалась по шкале Constant, VAS и SPADI на 1, 3 и 6 месяцах.

Результаты. Через 6 месяцев наблюдения отмечено достоверное улучшение по всем шкалам: показатель Constant увеличился с 38,7 ± 7,4 до 72,9 ± 9,1, уровень боли по шкале VAS снизился с 6,3 ± 1,2 до 2,1 ± 1,0, а индекс SPADI уменьшился с 71,5 ± 11,3 до 29,4 ± 8,7 (во всех случаях $p<0,01$, рассчитано с использованием парного t-теста). Улучшение зафиксировано у 25 из 28 пациентов (89,3%), в то время как у 3 пациентов (10,7%) терапия оказалась неэффективной, и они были направлены на хирургическое лечение. Побочных эффектов в ходе лечения не наблюдалось.

Заключение. Индивидуализированное консервативное лечение РМП у пожилых пациентов обеспечивает значительное снижение боли и улучшение функции. Метод заслуживает рассмотрения как первая линия терапии при отсутствии тяжёлых разрывов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРЫГУНОВ С ТРАМПЛИНА ПОСРЕДСТВОМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ

Зебзеев В.В.[1], Федосеев А.М.[1], Финогенов А.С.[1], Соколовская С.В.[1,2]
[1]Чайковская государственная академия физической культуры и спорта, г.Чайковский, Россия
[2]Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им.Н.И.Лобачевского, г. Нижний Новгород, Россия.

Актуальность. Специфика прыжков на лыжах с трамплина как сложнокоординационного вида спорта заключается в том, что спортсмен (прыгун), преодолевая стихии природы (ветер, дождь, снег) на огромной скорости совершает полёт, в котором должен продемонстрировать правильное и симметричное положение своего тела, идеальное ведение лыж, и не менее идеальное приземление (телемарк). Этот невероятный по своей эстетике вид спорта, помимо физической и технической подготовки прыгуна, предъявляет высокие требования к его психологической готовности совершить полет. В зависимости от возникшего переживания у спортсмена перед стартом, соотношения ментальных и эмоциональных доминант, последующей оперативной или отсроченной интерпретации жизненных кризисных ситуаций у спортсмена возникает дестабилизация его психо-эмоционального состояния. В этом контексте персонализированное сопровождение спортсмена в формате психологического консультирования становится актуальным способом психологической помощи.

Цель исследования: составить типологию запросов на сеансах психологического консультирования прыгунов с трамплина, релевантных для выстраивания программ психологического сопровождения подготовки данных спортсменов.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось с января по май 2025 г. на базе Федерального центра подготовки по зимним видам спорта «Снежинка» имени А. А. Данилова, являющегося структурным подразделением ФГБОУ ВО «Чайковской государственной академии физической культуры и спорта». В исследовании принимали участие 36 спортсменов – прыгунов с трамплина (основной состав и резерв). Все спортсмены являются членами спортивной сборной команды РФ. В рамках исследования было проведено анкетирование, направленное на выявление психологических причин и мотивов, побуждающих спортсменов обращаться за помощью к психологу, также анализу были подвергнуты протоколы состоявшихся сеансов психологического консультирования спортсменов-прыгунов.

Результаты. Анализ данных позволил классифицировать причины обращения по следующим категориям:

1. Запросы на трансформацию эмоционального состояния (работа с тревожностью, фобиями) – 52% участников;

2. Запросы на поддержку в саморазвитии и улучшении спортивно значимых качеств – 13% участников;