



# "ЗМЕНШЕННЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ СУГЛОБІВ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ"

Crossley et al. Br J Sports Med 2020

**Зменшення травматизації суглобів також знижує частоту посттравматичного остеоартриту**

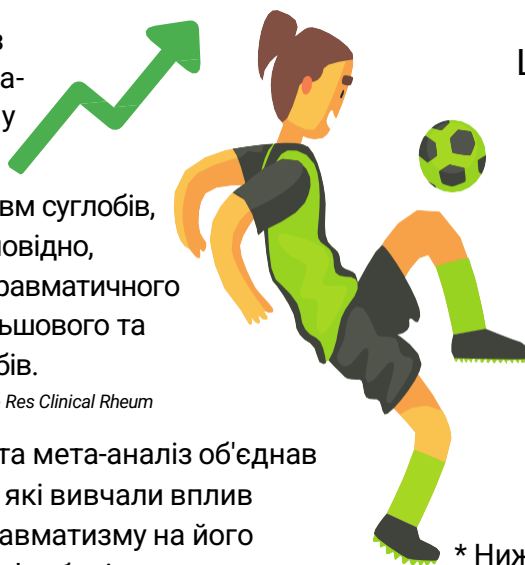
Жіночий футбол є одним з видів спорту, який розвивається найшвидше в усьому світі на всіх рівнях.

Також зростає кількість травм суглобів, пов'язаних зі спортом, і, відповідно, збільшується частота посттравматичного остеоартриту колінного, кульшового та гомілкового-стопного суглобів.

Whittaker & Roos Best Practice & Res Clinical Rheum

Цей систематичний огляд та мета-аналіз об'єднав результати 12 досліджень, які вивчали вплив програми профілактики травматизму на його поширеність у 11773 жінок-футболісток.

Crossley et al. Br J Sports Med 2020



Ці програми запобігання травм **ЗМЕНШИЛИ:**

- 45% травм хрестоподібної зв'язки
- 29% травм кульшового суглобу/ділянки паху\*
- 17% травм колінного суглобу\*
- 22% травм гомілкового суглобу\*

\* Нижчий рівень зменшення травм, ніж у чоловіків-футболістів

## ЯКІ ВПРАВИ ВХОДЯТЬ ДО ЦИХ ПРОГРАМ?

Силкові вправи\*



11 досліджень

Пліометричні/силкові вправи\*



10 досліджень

Вправи на балансування



8 досліджень

Біг



9 досліджень

Вправи на гнучкість



6 досліджень

Вправи на спритність



6 досліджень

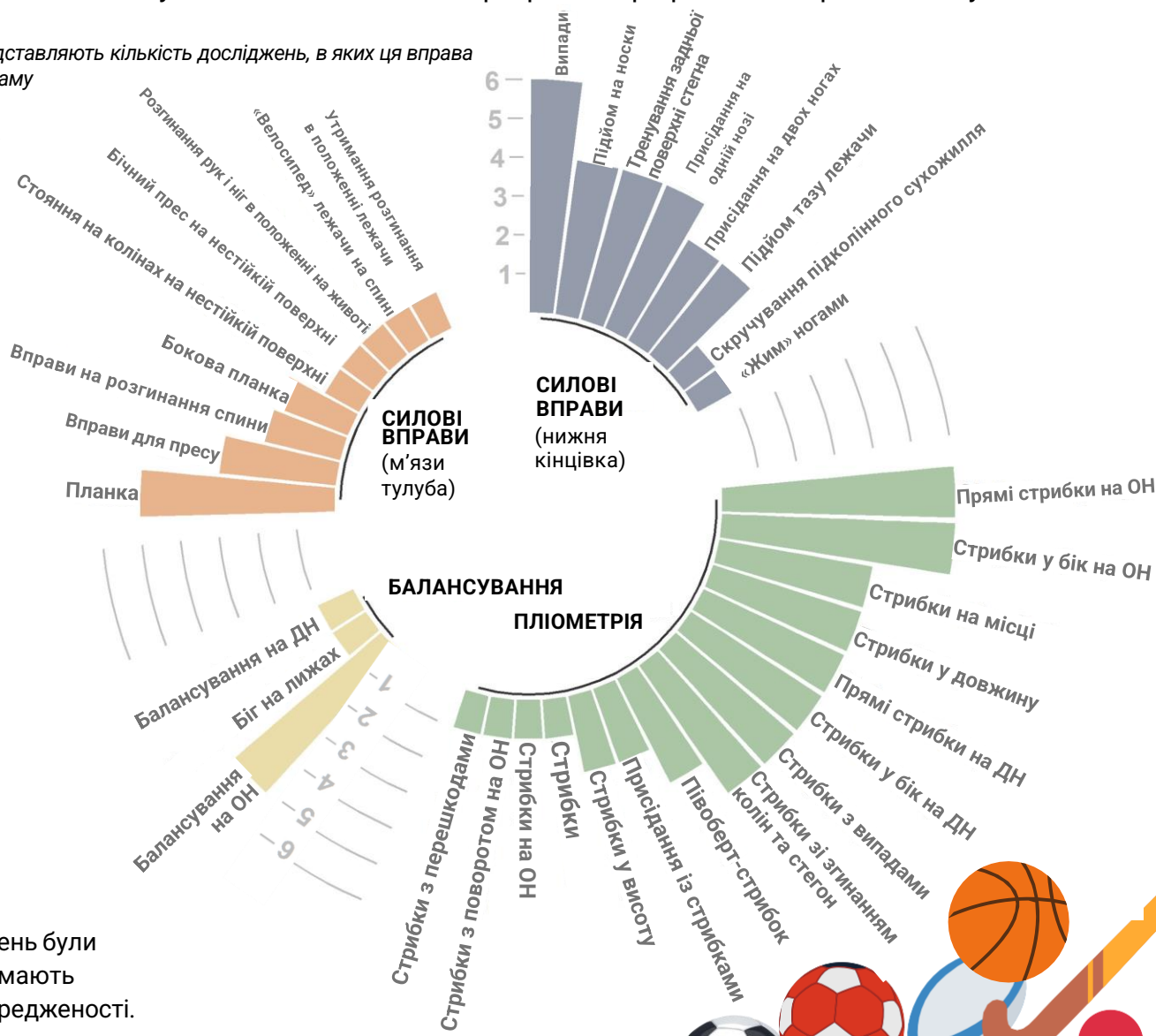
**Багатокомпонентні програми (наприклад, які включають принаймні 2 із зазначених вище видів вправ) були ефективнішими у зменшенні загальної кількості травм та травм колінного суглоба, зокрема, ніж однокомпонентні програми (наприклад, лише 1 із вищенаведених видів активностей).**

\* 30% і 67% досліджень, які були включені в аналіз, відповідали вимогам для силових і пліометричних/силових тренувань, відповідно.

**Рисунок 1.** Види активності у багатокомпонентних програмах профілактики травматизму на основі фізичних вправ

Цифри на діаграмі представляють кількість досліджень, в яких ця вправа була включена в програму

ДН=вправи на дві ноги  
ОН=вправи на одну ногу



Більшість досліджень були оцінені як такі, що мають високий ризик упередженості.

## ЧИ ВИКОРИСТОВУЮТЬСЯ ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМ?

Crossley et al. BJSM 2020; 2. Van reijen et al Sports Med 2016; 3. Verhagen et al JSAMs 2011; 4. Steffen et al BJSM 2013



- Прихильність до програм у жіночому футболі коливалась від 52% до 95%<sup>1</sup>
- Прихильність у інших видах спорту (чоловіки/жінки) коливається від 18% до 100%<sup>2</sup>
- Приблизно 50% досліджень надають інформацію про дотримання прихильності<sup>2</sup>
- Багато досліджень не визначають прихильність, способи її вимірювання або вплив прихильності на ризик травматизму<sup>1,2</sup>

**Програми профілактики травм працюють краще, якщо Ви їх дотримуєтесь**<sup>3,4</sup>

## ЩО ДАЛІ?



Граєте у жіночому футболі? Почніть використовувати існуючі програми, які базуються на доказах!<sup>1</sup>

Майбутні дослідження щодо профілактики травм у жіночому футболі мають спрямовуватися на...

- Розуміння, як покращити їх ефективність
- Збільшення прихильності до програми, оскільки ми знаємо, що вони працюють
- Покращення методів та звітування про прихильність до програми
- Вирішення проблем, специфічних для даної популяції (наприклад, обмежені ресурси, досвід у спорті)

Перекладено співробітниками відділу клінічної фізіології та патології опорно-рухового апарату ДУ "Інститут геронтології ім. Д.Ф.Чеботарьова" НАМН України