



"ЗМЕНШЕННЯ ТРАВМАТИЗАЦІЇ СУГЛОБІВ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ"

Crossley et al. Br J Sports Med 2020

Зменшення травматизації суглобів також знижує частоту посттравматичного остеоартриту

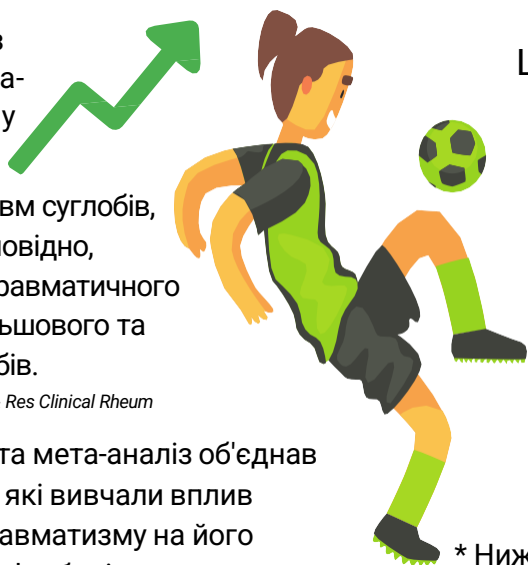
Жіночий футбол є одним з видів спорту, який розвивається найшвидше в усьому світі на всіх рівнях.

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

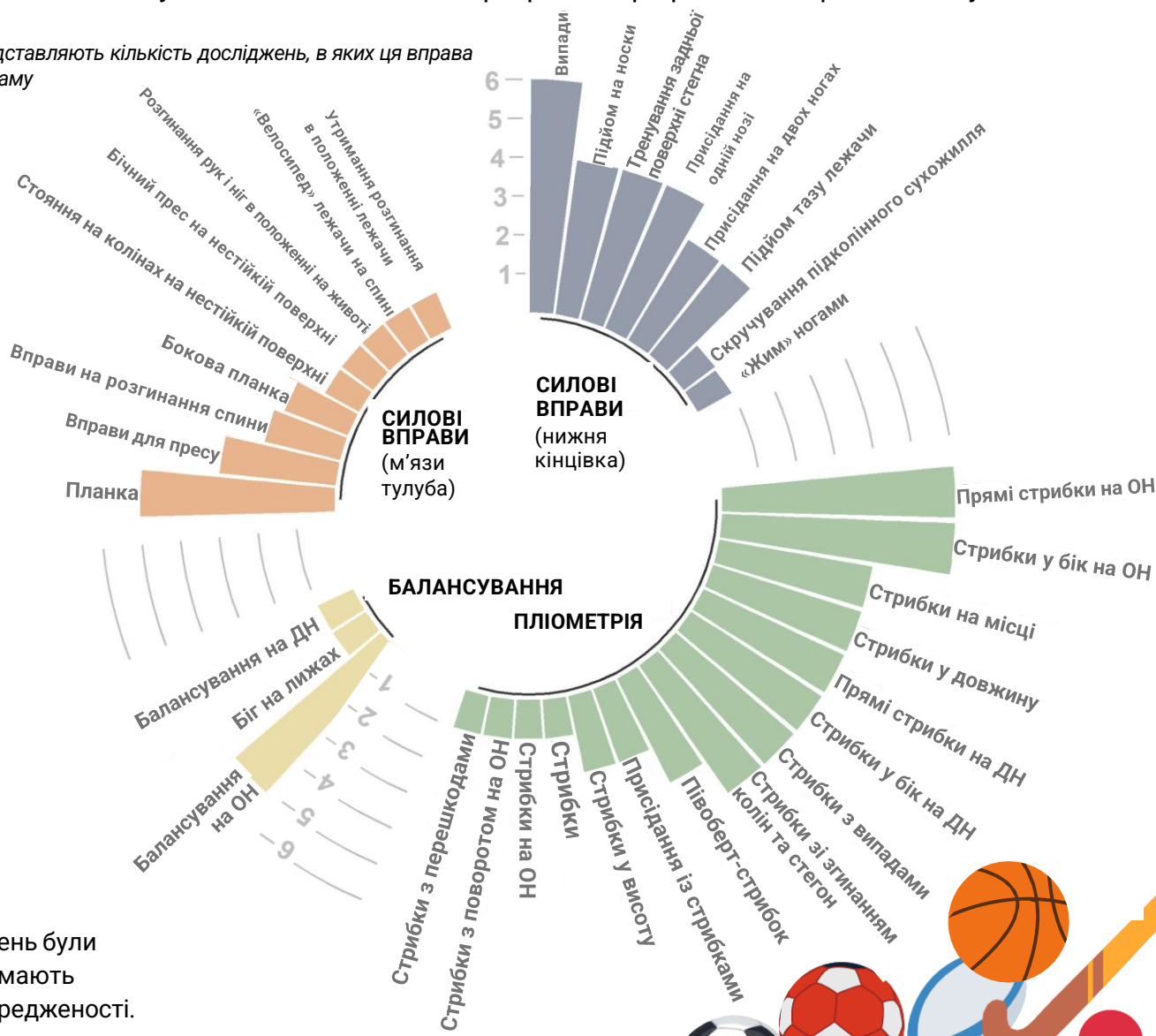
Багатокомпонентні програми (наприклад, які включають принаймні 2 із зазначених вище видів вправ) були ефективнішими у зменшенні загальної кількості травм та травм колінного суглоба, зокрема, ніж однокомпонентні програми (наприклад, лише 1 із вищенаведених видів активностей).

* 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?

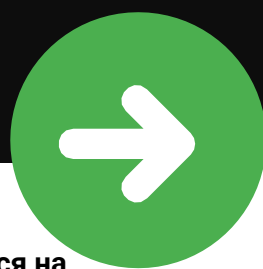
Crossley et al. BJSM 2020; 2. Van reijen et al Sports Med 2016; 3. Verhagen et al JSAMs 2011; 4. Steffen et al BJSM 2013



- Прихильність до програм у жіночому футболі коливалась від 52% до 95%¹
- Прихильність у інших видах спорту (чоловіки/жінки) коливається від 18% до 100%²
- Приблизно 50% досліджень надають інформацію про дотримання прихильності²
- Багато досліджень не визначають прихильність, способи її вимірювання або вплив прихильності на ризик травматизму^{1,2}

Програми профілактики травм працюють краще, якщо Ви їх дотримуєтесь^{3,4}

ЩО ДАЛІ?



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

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)

Хочете приєднатися до обговорення? Приєднуйтеся до Дискусійної Групи щодо профілактики ОА, пов'язаної зі спортом, вправами та фізичною активністю (SEPA) за посиланням:

<https://oarsi.org/research/discussion-groups>