

УДК 615.814

ВЛИЯНИЕ МЕТОДА СУХОЙ ИГЛЫ В СПОРТЕ

М.А. Максимук, 4 курс

Научный руководитель – О.В. Гаврилович, старший преподаватель
Полесский государственный университет

Введение. Современный спорт характеризуется высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, что повышает риск травматизма и развития функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата. В связи с этим особую актуальность приобретает поиск эффективных методов восстановления и профилактики перегрузок [1, 25с].

Одним из таких методов является сухая игла, представляющая собой воздействие на миофасциальные триггерные точки с помощью тонких игл без введения лекарственных препаратов. Данный метод широко применяется в физиотерапии и спортивной медицине. [2, 2с].

Наиболее целесообразным является использование сухой иглы в составе комплексной системы подготовки и реабилитации спортсменов. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочного эффекта метода и разработкой научно обоснованных программ его применения в спорте [3, 12с].

Цель исследования. Изучить влияние метода сухой иглы на состояние спортсменов и оценить эффективность его применения в спортивной практике.

Материалы и методы исследования. Для выявления и оценки особенностей влияния сухой иглы нами было проведено исследование со студентом 1 курса факультета организации здорового образа жизни Полесского государственного университета.

Результаты исследования. В ходе практического исследования был рассмотрен клинический случай студента 1 курса, обратившегося с жалобами на болевой синдром в области плечевого сустава, возникающий при движениях и физической нагрузке.

На первом этапе было проведено функциональное обследование, включающее пальпацию мышц плечевого пояса, оценку амплитуды движений и выполнение диагностических тестов. В результате обследования было выявлено, что повышенное мышечное напряжение, а также миофасциальный болевой синдром наблюдается в области заднего пучка дельтовидной мышцы.

На основании полученных данных было принято решение о применении метода сухой иглы. Процедура заключалась во введении тонкой одноразовой иглы в данную область.

После проведения процедуры отмечалась резкая тупая боль, а также проявления судорожной реакции в области заднего пучка дельтовидной мышцы. Через 15-20 секунд исследуемый почувствовал снижение болевого синдрома, а через минуту болевой синдром прошел.

После извлечения иглы студент субъективно оценил уменьшение боли. Повторная оценка функционального состояния показала увеличение амплитуды движений в плечевом суставе и снижение мышечного напряжения.

До введения сухой иглы пациент не мог завести руку за спину и вывести в бок. Так же руку от туловища он мог отвести только на 15 градусов. После введения иглы мы заметили, что студент смог отвести руку от туловища на 45 градусов и смог безболезненно завести руку за спину.

В ходе исследования был сделан вывод о том, что применение метода сухой иглы в данном случае продемонстрировало положительный эффект, выражающийся в снижении болевых ощущений и улучшении подвижности плечевого сустава. Полученные результаты подтверждают целесообразность использования данного метода в практике восстановления спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой.

Заключение. В результате проведённого исследования было установлено, что метод сухой иглы является эффективным средством воздействия на миофасциальные структуры организма, способствующим снижению болевого синдрома и улучшению функционального состояния мышц.

Анализ научной литературы показал, что применение метода сухой иглы в спортивной практике позволяет уменьшить мышечное напряжение, ускорить восстановительные процессы и повысить подвижность в суставах. При этом наибольшая эффективность метода наблюдается в условиях реабилитации и устранения миофасциальных болевых синдромов.

Рассмотренный клинический случай подтвердил полученные теоретические данные. В ходе проведения диагностических мероприятий была выявлена зона мышечного спазма в области плечевого сустава, после чего применение метода сухой иглы позволило снизить болевой синдром и улучшить подвижность сустава.

Таким образом, сухая игла может быть рекомендована к применению в составе комплексной системы подготовки и восстановления спортсменов. Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением долгосрочных эффектов метода, а также разработкой научно обоснованных методик его применения в спортивной практике.

Список использованных источников

1. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. – 5-е изд. – Москва: Издательство «Спорт», 2025. – 520 с
2. Dunning, J. Dry needling: a literature review with implications for clinical practice / J. Dunning, R. Butts, F. Mourad // Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy. – 2021. – Vol. 51(1). – P. 1–12.
3. Dommerholt, J. Trigger Point Dry Needling: An Evidence and Clinical-Based Approach / J. Dommerholt, C. Fernández-de-las-Peñas. – 2nd ed. – New York: Elsevier, 2020. – 320 p.