Связь медицины и физической культуры уходит корнями в глубокую древность. Гиппократ, который признан отцом медицины, жил в пятом веке до нашей эры и высоко оценил важность физических упражнений, как для профилактических методов, так и как метода лечения больных.

Несмотря на то, что спортивная медицина – это относительно новая медицинская область, появившаяся в качестве отдельной только в конце двадцатого века. Она стала незаменимой для многих спортсменов, так как уделяет особое внимание их уникальным потребностям и проблемам.

Таким образом, перед спортивной медициной ставятся следующие задачи:

1) определение состояния здоровья и физического развития спортсмена, а также наблюдение за их изменениями под воздействием физической культуры и спорта;

2) определение уровня тренированности спортсмена;

3) диагностика и лечение спортивных травм и заболеваний у спортсменов и разработка мероприятий по их профилактике;

4) совершенствование старых и разработка новых методов исследования для более точной оценки здоровья и функционального состояния, а также для ранней диагностики и своевременного лечения различных проблем со здоровьем, занимающихся физической культурой и спортом;

5) питание.

Рассмотрим некоторые преимущества спортивной медицины:

1. Специализированный уход: специалисты в спортивной медицине проходят специальную подготовку по уходу за спортсменами, специалистами в области фитнеса и просто физически-активными людьми. Они понимают влияние спорта и упражнений на тела своих пациентов, например, таких как травмы от повторяющихся движений, а также они тесно сотрудничают с хирургами-ортопедами и физиотерапевтами, чтобы разработать индивидуальные планы лечения, соответствующий конкретным потребностям каждого пациента.

2. Усиленная профилактика возникновения повторных травм: врачи спортивной медицины досконально понимают, как функционирует тело спортсмена во время тренировок и спортивных игр. Они предоставляют пациентам советы по предотвращению травм и повторного повреждения ранее поврежденного участка тела. Они помогают как профессиональным, так и начинающим спортсменам принимать важные решения о возвращении к тренировкам, проводя медицинские осмотры перед таковыми, чтобы убедиться, что их пациенты готовы возобновить занятия.

3. Передовые методы лечения. Врачи спортивной медицины и хирурги используют новейшие методы и процедуры, чтобы помочь восстановить функции поврежденных участков тела: начиная от передовых методов реконструктивной хирургии до процедур регенеративной медицины, таких как терапия стволовыми клетками.

4. Повышение спортивных результатов: специалисты по спортивной медицине часто играют роль в разработке индивидуальных тренировочных программ, построенных на основе индивидуальных потребностей, сильных и слабых сторон спортсмена. Эти эксперты обладают знаниями и инструментами для оценки анатомических сильных и слабых сторон спортсмена, дают рекомендации по режиму тренировок и определяют способы их улучшения.

Профессиональные спортсмены каждый день испытывают свое тело так, как большинство из нас не может себе представить. Например, в течение почти круглогодичного тренировочного сезона перед Тур де Франс гонщик будет тренироваться до 6 часов в день в течение 5 или 6 дней в неделю с различной интенсивностью. Он может проехать 60, 100 или даже 180 километров за один день, чтобы смоделировать то, что он будет испытать на соревновании.

Такие интенсивные тренировки могут сказаться на теле, и травмы практически неизбежны. Вот почему так важно иметь в штате квалифицированного врача спортивной медицины.