

МОДУЛЬ 1. Роль командного врача

1.1 Спортивная медицина: врач в командных видах спорта (ВКС)

Gil Rodas

Введение

Спортивная медицина — это стремительно развивающаяся специальность, для которой необходимы следующие навыки:

1. пропаганда и продвижение в массы физической активности для предотвращения, лечения и исцеления от многих хронических болезней;
2. профилактика, диагностика, лечение и реабилитация после травм, возникающих в результате занятий спортом;
3. профилактика, диагностика и ведение пациентов с различными состояниями и проблемами, которые могут возникать во время или после тренировок.

В странах по всему миру, где есть эта специальность, необходимые знания, навыки, которыми должны обладать врачи в командных видах спорта, роль, которую они играют в разных организациях, институтах, клубах и спортивных событиях. Более того, объединение спортивных докторов на уровне госпиталей также остается непростой задачей, которую необходимо решить, а также определить роли спортсмена и ВКС, который следит за всеми аспектами здоровья атлета.

Для ВКС необходимо обладать общими и специфическими навыками, чтобы выполнять функции врача общей практики в контексте работы с командой, клубом, на спортивных мероприятиях и чемпионатах. ВКС должен обладать глубокими познаниями и навыками в области травматологии, физиологии, теории тренировок, нутрициологии, диетологии, фармакологии и антидопинговых правил. Также они должны быть “людимыми”/социальными, качество, которое важно при работе с каждым спортсменом персонально, учитывая, что они являются частью коллектива, преследующего одну общую цель. Врач в команде должен быть неким интегральным звеном между техническим персоналом и всей командой в целом, что обычно требует многолетней практики. Они должны спокойно работать в иерархической структуре лечебных учреждений, не теряя при этом своего характера и личности. Они должны заработать доверие игроков, тренеров и остального персонала благодаря их знаниям и практическим навыкам. Быть доверенным лицом - одно из востребованных качеств спортивного врача, но... Как это доверие заработать? ВКС должен представляться как

заслуживающий доверия, лояльный, уверенный профессионал, который может работать в команде с другими.

Мы надеемся, что этот модуль повысит Ваши знания об основах спортивной медицины и роли врача в команде при уходе за здоровьем спортсменов в сложных изменяющихся условиях, иногда даже опасных, и знать, что чем более высокого уровня команда, тем больше к ней внимания.

1.1.1 Спортивная медицина как специальность

Обучение по специальности “спортивная медицина” сильно отличается от региона к региону по структуре, длительности и программе учёбы. В странах, как США, требуется дополнительный год после получения основной медицинской специальности, а в Австралии дополнительный срок обучения может достигать до 4 лет.

Группа из 17 специалистов по спортивной медицине из 12 стран создали образ “идеальной” программы, которая может служить неким образцом для других стран и университетов, проводящих обучение по этой специальности. Базовыми областями знаний, которые стоит включить в курс являются:

- Физическая активность и хорошее здоровье: важно знать преимущества, которые дает физическая активность для предотвращения и лечения различных болезней и патологий, таких как гипертония, диабет, рак, среди прочих, и иметь возможность назначить именно нужное количество нагрузки для улучшения состояния пациента.
- Медицинские аспекты выполнения физических упражнений: спортивный врач должен учитывать сердечно-сосудистые, дыхательные, желудочно-кишечные, почечные, метаболические, иммунологические, дерматологические и ментальные аспекты физической активности.
- Спортивные травмы: это, пожалуй, одна из важнейших областей знаний и навыков, которыми должен обладать ВКС. Туда относятся точная диагностика и эффективная результативная работа. Так как травмам подвержена любая часть тела - от головы до дистальных фаланг пальцев ног, ВКС должны разбираться во всех типах травм - мышечных, сухожильных, связочных, костных и тд. Спортивные врачи должны разбираться в базовых принципах лечения, реабилитации, и что самое важное - принимать решения о сроках возвращения спортсменов в тренировочный и игровой процесс.
- Питание: правильное питание - это ключ к хорошему здоровью и высоким результатам в спорте. Основательные знания о гидратации и основных

принципах питания, как и знания о самых эффективных питательных добавках первостепенны. ВКС должны знать как интегрировать и применять эту информацию в любой ситуации, в отношении отдельного спортсмена или команды, учитывая разные требования - от предматчевых добавок до поддержки атлетов, выступающих на длинных дистанциях.

- Фармакология: среди спортсменов существует злоупотребление лекарствами, как и среди обычных людей. Знание о самых часто используемых препаратах, их фармакологические эффекты и взаимодействие с другими препаратами, их влияние на физические упражнения, особенно при экстремальных состояниях или при нестандартных погодных условиях критически важно.
- Анти-допинг: эта область знаний важна, особенно для врачей, работающих со спортсменами из реестров тестирования. Специалисты по спортивной медицине должны учитывать и знать актуальные правила ВАДА, которые дополняются каждый год. Назначая медикаментозную терапию ВКС должны знать показания к использованию лекарств и разрешены ли они. В случае если не выполняются предписания, спортивные врачи могут стать участниками очень существенных дисквалификационных санкций.
- Работа в команде и на массовых мероприятиях: ВКС ответственны за здоровье и физические кондиции спортсменов. Они также ответственны за подготовку к предсоревновательным тестам и за мониторинг состояния здоровья спортсменов и их спортивную производительность во время переездов, тренировок, соревнований международного и национального уровней. В обязанности спортивных врачей также входит присутствие на больших спортивных мероприятиях и помощь в экстренных ситуациях, будь то спортсмен или фанат.
- Физическая активность в экстремальных состояниях, связанных с высокой температурой, простудой или нахождением высоко над уровнем моря: это очень специфическая сфера знаний, требующая особой тренированности.
- Умение работать с особыми группами (дети, женщины, пожилые и инвалиды): работа с травмами у детей требует особых умений, глубокой специализации и опыта. Женщины-спортсменки также подвержены определённым расстройствам во время спортивной карьеры, таким как аменорея или железодефицитная анемия, и которые должны корректно лечиться. В случае пожилых людей, занимающихся спортом важно соблюдать баланс между здоровой физической активностью в целом и возрастными проблемами типа коленного остеоартрита. И наконец, говоря об инвалидах, необходимо иметь особые знания и умения для работы с этой группой пациентов.
- Качества характера: коммуникабельность, способность работать в группе и иногда лидерские качества. От ВКС также ждут высокой этической состоятельности и профессионализма.

- **Практические навыки:** в эту группу можно определить перечень навыков, позволяющих врачу провести физикальное обследование, особенно направленное на сердечно-сосудистую, мышечно-скелетную и неврологические системы организма. Базовые умения, необходимые для врача также включают в себя интерпретацию ЭКГ, возможность провести УЗИ мягких тканей для диагностики большинства спортивных травм (Humphries, Rod, and Dijkstra, 2017).

1.1.2 Определение и роль врача в команде

Врач в командных видах спорта в первую очередь должен иметь актуальное разрешение на работу, которое позволяет ему координировать медицинское обслуживание спортсменов. В этом смысле главной задачей ВКС является наблюдение за здоровьем каждого конкретного спортсмена для полной реализации его потенциала. ВКС должны подробно знать что делать с повреждениями скелетно-мышечной системы, а также уметь диагностировать любые травмы, потенциально возникающие во время занятия спортом. Также, они должны активно ассимилироваться в группы, состоящие из других профессионалов по уходу за здоровьем, таких как врачи узких специальностей, тренеры, физические терапевты, психологи, тренеры по ОФП/СФП. И последнее, но не менее важное — ВКС ответственны за принятие решений по включению/исключению атлетов из тренировочного процесса.

Что должен знать врач в командных видах спорта

Главной задачей ВКС является создание наилучшего медицинского обеспечения для спортсменов на любом соревновательном уровне. По этой причине существуют определенные требования для ВКС:

- **Наличие медицинской и хирургической лицензии:** это значит быть зарегистрированным и допущенным к практике врачом. Так как ВКС много путешествуют вместе с командами они должны получать специальную аккредитацию при необходимости работать в других странах, например если врач работает с командой на Олимпийских играх.
- **Необходимы как минимум базовые знания оказания экстренной помощи в случаях угрозы жизни спортсменам на соревнованиях;**
- **Быть натренированным в оказании мероприятий, связанных с сердечно-легочной реанимацией;**
- **Обладать базовыми терапевтическими знаниями, чтобы решать стандартные ситуации, такие как ОРВИ, аллергии и тд.**

- Иметь глубочайшие знания в области травматологии и навыки работы с травмами — лечение, диагностика и профилактика большинства спортивных травм (Herring, Kibler and Putukian, 2017).

В дополнение к основному обучению по спортивной медицине в наше время существуют масса курсов повышения квалификации, которые захватывают смежные области, такие как спортивная кардиология, спортивная нутрициология, реабилитация или теория тренировочного процесса для специфических групп населения. Также существует множество курсов для повышения уровня профессионализма спортивного врача. Например курсы по исследованиям и инновациям в медицине, использование новых технологий, профессиональная медицина, медицинская этика и многие другие.

1.1.3 Что ожидают от спортивного врача

Врач в командных видах спорта должен посвящать известный объем времени и сил для ухода за своими игроками и команды в целом. Во многих случаях время и усилия должны быть использованы для работы с родственниками. Для игроков важно быть в оптимальном состоянии, они должны чувствовать, что об их близких тоже заботятся. Обычно, клуб базируется не в городе, откуда родом спортсмен, поэтому им часто приходится переезжать вместе с семьёй. Часто в функции ВКС входит держать семьи спортсменов на связи с различными специалистами и иметь дело с разными стрессогенными ситуациями. В дополнение ВКС обычно занимаются лечением тренерского штаба и их семей в большей или меньшей степени. Спортивные врачи также должны развиваться и быть в курсе происходящего в спорте, которым их команда занимается. Врач в команде несёт ответственность за наблюдение и управление медицинским обеспечением спортсменов. Также спортивный врач обязан:

- Координировать предсоревновательные обследования, тесты;
- Вести спортсменов с травмами;
- Руководить процессами лечения спортсменов от травм и других заболеваний;
- Управлять сроками реабилитации и временем возвращения спортсменов к тренировочно-соревновательному процессу;
- Обеспечивать адекватную подготовку к безопасному возвращению спортсменов после болезни и травм, особенно в профессиональных командах высокого уровня, где стрессовые ситуации встречаются часто и существует давление со стороны тренерского штаба, администрации, медиапространства и даже от самих игроков, которые могут форсировать возвращение. Если вдруг возникают конфликтные ситуации, то ВКС должен помочь их решить.
- Принимать участие в процессе восстановления после травм вплоть до точки возврата в тренировочно-соревновательных процесс. В этом процессе должен

участвовать весь медицинский штаб, однако принятие решения о сроках возвращения будет приниматься врачом совместно с игроком и главным тренером;

- Сотрудничать с другими специалистами, участвующими в подготовке спортсменов, такими как врачи-консультанты и тренеры по физической подготовке (США), физические терапевты и реабилитологи (например в Испании этим процессом руководят тренеры по физической реабилитации), а также другими специалистами, вовлеченными в этот процесс.
- Обеспечивать адекватное нутрициологическое просвещение касающееся использования вспомогательных добавок (БАДы), вреда от различных веществ и других медицинских проблем, влияющих на здоровье и результат спортсменов;
- Иметь актуальную анти-допинговую информацию, уметь заполнять формы, требуемые ВАДА, уметь заполнять информацию о местонахождении атлетов;

1.1.4 Роль врача в команде

Врач в командных видах спорта в первую очередь должен иметь актуальное разрешение на работу, которое позволяет ему координировать медицинское обслуживание спортсменов. В этом смысле главной задачей ВКС является наблюдение за здоровьем каждого конкретного спортсмена для полной реализации его потенциала. ВКС должны подробно знать что делать с повреждениями скелетно-мышечной системы, а также уметь диагностировать любые травмы, потенциально возникающие во время занятия спортом. Также, они должны активно ассимилироваться в группы, состоящие из других профессионалов по уходу за здоровьем, таких как врачи узких специальностей, тренеры, физические терапевты, психологи, тренеры по ОФП/СФП. И последнее, но не менее важное — ВКС ответственны за принятие решений по включению/исключению атлетов из тренировочного процесса.

1.1.5 Административные и логистические обязанности

- Установление и определение уровня взаимоотношений между всеми участниками процесса.
- Обучение спортсменов, родителей, администрации и тренерского штаба всем необходимым аспектам ухода за спортсменами.
- Установление иерархии: это жизненно необходимо, чтобы каждый задействованный в процессе человек знал что именно он должен делать, если что-то случилось.
- Разработка плана действий при экстренных ситуациях во время соревнований и тренировок: план должен включать алгоритмы действий при возникновении происшествий при переездах, во время нахождения в гостиницах. Например

пищевые отравления или порча еды командой соперника. В таких случаях необходимо действовать максимально быстро и эффективно.

- Решение проблем с оборудованием и припасами.
- Обеспечение адекватного обслуживания спортивных мероприятий.
- Определение природных и соревновательных условий. Играть в хоккей на траве в Индии при температуре +50°C не то же самое, что играть футбольный матч во время неблагоприятной погоды, такой как легкий моросящий дождь.

1.1.6 Основные сложности для врача в командных видах спорта

Как упоминалось выше, знания и компетенции спортивных врачей в командных видах спорта должны быть обширными разнообразными. Как результат изменившихся потребностей спортсменов и команд, произошел сдвиг от традиционной модели практики к новой, с увеличенными требованиями. Образ нынешнего специалиста по спортивной медицине давно перерос обычное представление о принятой медицинской модели, в которой врач общей практики является “основным контактом”. Современная модель подразумевает мультидисциплинарный подход, где атлет будет встречаться с различными специалистами, такими как физические терапевты, школьные доктора, врачи спортивной медицины, врачи общей практики, хирурги-ортопеды, мануальные терапевты, остеопаты, психологи и другие специалисты (Dijkstra and Pollock, 2014). Такая модель поддерживает идею о том, что медицинский штаб вместе с тренерским персоналом, ведомые квалифицированными специалистами и преследующие одну цель, подчиняющиеся спортивному директору и совету директоров, должны работать коллективно. В этом свете очень важно использовать подходящие методы для ухода за здоровьем спортсменов все время - не только во время соревнований.

Спортивная медицина в спорте высоких достижений — это сложная специальность, где необходимо учитывать множество факторов, а принятие решения о возвращении к соревновательной активности - является комплексным. Эта тема будет встречаться много раз на протяжении всего курса. Для начала, Creighton, Shrier, Shultz, Meewisse и Matheson (2010) предлагают модель возвращения к тренировкам с целью участия клинических специалистов, наблюдающих за процессом. Для того, чтобы такое решение было правильным нужно учитывать 2 основных аспекта: междисциплинарную интеграцию и коммуникацию, которые способствуют построению оптимальной тренировочной и соревновательной нагрузки для планирования ухода за здоровьем в долгосрочной перспективе. Более того, широко известно, что административные структуры могут влиять на результаты спортсменов; следовательно, оптимизация работы медицинского и тренерского штаба будет приоритетной задачей для любого спортивного клуба. Эти и другие испытания будут рассматриваться как решаемые задачи для медицинского и тренерского штаба, если все понимают свое место и функции внутри процесса и работают сплоченно в системе.

Ссылки:

Brukner, P., y Khan, K. (2012). Клиническая спортивная медицина Брукнера и Хана. Нью-Йорк, США: McGraw-Hill.

Creighton D. W., Shrier, I., Shultz, R., Meeuwisse, W. H., y Matheson, G. O. (2010). Return-to-play в спорте: модель, основанная на принятии решений. Клинический журнал спортивной медицины, 20(5), 379-385.

Dijkstra H. P., y Pollock, N. (2014). Роль специалиста спортивной медицины врача в элитном спорте. Управление здоровьем спортсмена при одновременной оптимизации производительности перспектива легкой атлетики. *Aspetar Sports Medicine Journal*, 3, 24-31.

Dijkstra, H. P., Pollock, N., Chakraverty, R, y Alonso, J. M. (2014). Управление здоровьем элитного спортсмена: новая интегрированная модель управления производительностью и тренерской деятельностью. Британский журнал спортивной медицины, 48, 523-531.

Herring S. A., Kibler, W. B., y Putukian, M. (2012). Медицина и наука в области спорта и физических упражнений, 44 (12), 2446 – 2448

Herring, S. A., Kibler, W. B., Putukian, M. (2013). Консенсуальное заявление группы врачей: обновление 2013 г. Медицина и наука в спорте и упражнениях, 45(8), 1618-1622.

Humphries, D., Rod, J., y Dijkstra, H. P. (2017). Delphi разработала программу по медицинской специальности спортивной и физической медицины. Британский журнал спортивной медицины, 1-3.

Quill, T. E., y Holloway, R. G. (2012). Доказательства, предпочтения, рекомендации—поиск правильного баланса в уходе за пациентами. *The New England Journal of Medicine*, 366(18), 1653-1655.

Schwellnus, M. (2008). Медицинская комиссия МОК, Международная федерация спортивной медицины. Олимпийский учебник медицины в спорте. Оксфорд, Великобритания: Хобокен.

Shultz, R., Bido, J., Shrier, I., Meeuwisse, W. H., Garza, D., y Matheson, G. O. (2013). Командная врачебная изменчивость в решениях возврата к играм. Клинический журнал спортивной медицины, 23(6), 456-61.