

HYDROTERAPIA W PROCESIE SZKOLENIA SPORTOWEGO

HYDROTHERAPY IN THE PROCESS OF SPORT TRAINING

Ryszard Pawelec, Edyta Szczuka, Maciej Kochański

Zakład Odnowy Biologicznej Akademia Wychowania Fizycznego, Wrocław

Streszczenie

Pawelec R., Szczuka E., Kochański M. Hydroterapia w procesie szkolenia sportowego. *Med Sport Practica* 2007, (8)4: 104-106. Hydroterapia stanowi ważny element wspomagania procesu szkoleniowego. Wielokierunkowość oddziaływania zabiegów pozwala wykorzystywać je zarówno w optymalizacji procesu restytucyjnego, profilaktyce przeciążeń jak i leczeniu obrażeń sportowych. Stosowane systematycznie, indywidualnie dla każdego zawodnika zintensyfikują proces treningowy w większości dyscyplin sportowych. Niestety mała ilość zawodników regularnie korzysta z zabiegów hydroterapii.

Słowa kluczowe: odnowa biologiczna, hydroterapia, proces treningowy

Summary

Pawelec R., Szczuka E., Kochański M. Hydrotherapy in the process of sport training. *Med Sport Practica* 2007, (8)4: 104-106. Procedures with using of aquatic environment are considered to be an important element of support in the training process. Versatile effects of hydrotherapy allow using it to optimize the restitution processes as well as the prophylaxis of the overloads of movement system and the treatment of sport injuries. Regular appliance for each individual competitor could intensify the training process of most of sport disciplines. Unfortunately, regular procedures are applied for too few competitors.

Key words: biological regeneration, hydrotherapy, training process

Wstęp

Zabiegi z wykorzystaniem środowiska wodnego stanowią ważny element wspomagania procesu szkoleniowego w współczesnym sporcie wyczynowym. Duża gama różnorodnych zabiegów pozwala na stosowanie ich zarówno bezpośrednio po wysiłku fizycznym (np. natryski, kąpiele) jak i w okresie późniejszym w gabinecie odnowy biologicznej (np. masaże podwodne, wirowe). W warunkach domowych zawodnik może również wykorzystywać wodę w prostych zabiegach z zakresu odnowy biologicznej (np. natrysk, kąpiel solankowa) (1). Wielokierunkowość oddziaływania hydroterapii pozwala zoptymalizować proces restytucyjny. Masaż podwodny wykonany w odpowiednim czasie po wysiłku przyspiesza usuwanie produktów przemiany materii a w szczególności kwasu mlekowego. Wpływa to na lepsze dotlenienie mięśni i zaopatrzenie w substancje energetyczne niezbędne do podejmowania kolejnych wysiłków. Połączenie czynnika mechanicznego i termicznego wody powoduje zmniejszenie napięcia mięśni i struktur łącznotkankowych stanowiąc ważny element w profilaktyce przeciążeń narządu ruchu. Większość zabiegów wodoleczniczych można wykorzystywać w leczeniu obrażeń sportowych (1,2).

W planowaniu i realizowaniu procesu szkoleniowego istotne jest uwzględnienie zabiegów wodoleczni-

czych. Stosowane systematycznie i indywidualnie dla każdego zawodnika intensyfikują proces treningowy w większości dyscyplin sportowych. Ważny jest dobór tych zabiegów, które zastosowane w odpowiedniej relacji czasowej w stosunku do treningu nie zaburzają efektu wysiłku fizycznego. Pozytywne oddziaływanie zabiegów hydroterapeutycznych zależy od poprawnej metodyki, stosowanych bodźców (zwłaszcza temperatury) i czasu trwania zabiegu (3,4).

Materiał i metoda

W badaniach uczestniczyli przedstawiciele 30 klubów z terenu Dolnego Śląska – trenerzy (20 osób), fizjoterapeuci (25 osób) i zawodnicy (105 osób), którzy dostarczyli informacje na temat bazy hydroterapeutycznej w danym klubie i jej wykorzystywania, celu stosowanych zabiegów w poszczególnych okresach treningowych oraz metodyki wykonywania poszczególnych zabiegów wodoleczniczych.

Wyniki

Tylko 20 z 30 przebadanych klubów posiada bazę do hydroterapii. Jednak i tak w większości przypadków wyposażenie nie jest wystarczające dla potrzeb profesjonalnego klubu sportowego. Aparaty do masażu w środowisku wodnym (tangentor, wirówka), zalecane do wykorzystywania w procesie szkolenia sportowego

Tabela 1. Zabiegi hydroterapeutyczne wykorzystywane w klubach w okresie: A– przygotowawczym, B- startowym, C- przejściowym

Zabiegi	Trener n-20			Fizjoterapeuta n-25			Zawodnik n-105		
	A	B	C	A	B	C	A	B	C
Kąpiel solankowa	11	13	8	12	14	10	27	30	9
Masaż wirowy	9	10	7	10	10	6	24	25	20
Masaż podwodny	6	7	5	8	9	5	22	20	9
Bicze szkockie	7	6	2	8	9	6	21	22	10
Natrysk płaszczy	2	2	0	3	4	1	10	10	3
Kąpiele	3	2	1	4	5	2	10	12	4

znajdują się tylko w 30% klubach. Natryski (spadowy, płaszczy, biczowy) stanowiące najprostsze formy hydroterapii najczęściej wykorzystywane są jedynie do celów higienicznych. Odpowiedni dobór czasu, temperatury wody czy miejsc poddawanych działaniu wody po zajęciach sportowych może być prostym bodźcem stymulującym organizm do szybszego wypoczynku nawet w klubach o skromnej bazie hydroterapeutycznej.

Zakres wykorzystywanych zabiegów wodoleczniczych w poszczególnych okresach treningowych obrazuje tabela 1.

Odpowiedni dobór środków z zakresu odnowy biologicznej, a przede wszystkim zabiegi w środowisku wodnym mają na celu optymalizację procesu restytucji. W większości klubów, w których przeprowadzono badania, duża część zabiegów była niewłaściwie dobrana i aplikowana w nieodpowiednim czasie w stosunku do zajęć sportowych. Podstawowym błędem występującym w procesie restytucji jest nie stosowanie zabiegów hydroterapeutycznych lub wykonywanie ich stanowczo za wcześnie, z reguły bezpośrednio po zawodach. Brak określonych ram czasowych poświęconych na proces odnowy biologicznej po zawodach prowadzi do swobodnego i nie przemyśla-

nego traktowaniu tego tematu. Z przeprowadzonych badań wynika, że zdarzają się przypadki ingerowania w proces wypoczynku powysiłkowego nawet po 30 godzinach. Odzwierciedla to często obserwowana następująca sytuacja: po sobotnim meczu w godzinach popołudniowych odnowę powinno organizować się w niedzielę rano a nie dopiero w poniedziałek, kiedy na ogół przeprowadzane są pierwsze zajęcia już z następnego cyklu. Występujące błędy w dużej mierze wynikają z nieprofesjonalnego podejścia do obowiązków, zarówno szkoleniowców jak i zawodników (tab. 2).

W bardzo małym stopniu wykorzystuje się wodę w różnych jej postaciach w profilaktyce przeciążeń narządu ruchu. Stosowanie różnych form terapii wodnej deklaruje 23,6 % badanych, 3 trenerów, 8 fizjoterapeutów i 25 zawodników. Perfekcyjne wykorzystanie środków pedagogicznych odnowy biologicznej nie jest jednak w stanie uchronić sportowca przed powolną degradacją struktur tkankowych będącą wynikiem wieloletniego uprawiania sportu. Duża ilość uszkodzeń u zawodników obserwowana w naszym kraju może w istotnej mierze wynikać z faktu, iż w klubach nie zwraca się należytej uwagi na celowaną profilaktykę na najbardziej obciążone elementy narządu ruchu w danej dyscyplinie sportu. Tam gdzie próbuje się „ocalić” zdrowie zawodników najczęściej stosowany jest masaż sportowy a rzadko zabiegi w środowisku wodnym (tab. 3).

Tabela 2. Czas zastosowania po zawodach zabiegu masażu podwodnego w okresie startowym

Czas	Trener n-20	Fizjoterapeuta n-25	Zawodnik n-105
Nie korzystają	2	2	85
Bezpośrednio po meczu	7	9	9
Po 6 godzinach	1	2	2
Po 12 godzinach	3	3	3
Po 18 godzinach	3	4	4
Po 24 godzinach	2	3	2
Po 30 godzinach	2	2	0

Tabela 3. Stopień uwzględnienia zabiegów hydroterapeutycznych w procesie trenowania zapobiegającym przeciążeniom narządu ruchu

Odpowiedzi	Trener		Fizjoterapeuta		Zawodnik	
	n	%	n	%	n	%
Tak	3	15,00	8	32,00	25	23,8
Nie	17	85,00	17	68,00	80	72,2

Dyskusja

Z uzyskanych informacji dotyczących metodyki wykonywania niektórych form terapii w środowisku

wodnym w badanych klubach nasuwa się wniosek, że najczęściej występujące błędy dotyczą stosowanej temperatury wody oraz czasu wykonywania zabiegów. W większości wykorzystywanych zabiegów z zakresu hydroterapii, a przede wszystkim w masażu podwodnym zapomina się o stosowaniu kilkuminutowej adaptacji do środowiska wodnego. Kolejnym istotnym problemem pojawiającym się w trakcie procesu odnowy biologicznej jest częsty brak wiedzy fizjoterapeutów na temat różnych form masażu sportowego. W szczególności dotyczy to okresu postartowego, w którym wykorzystuje się masaż restrykcyjno-odnawiający. Szczególnie w tym okresie kolejność opracowywania tkanek jest bardzo istotna i wpływa stymulując na organizm przyczyniając się do szybszego wypoczynku (4).

Wnioski

- Niewystarczająca baza z zakresu hydroterapii w klubach z Dolnego Śląska
- Mała ilość zawodników regularnie korzystająca z zabiegów

- Osoby zajmujące się szkoleniem sportowym posiadają niewystarczającą wiedzę dotyczącą wykorzystania wodolecznictwa w swojej pracy
- Występowanie błędów metodycznych w wykonywanych zabiegach

Piśmiennictwo

1. Kochański JW. Balneologia i hydroterapia. Wrocław, Wyd. AWF, 2002.
2. Dobrzański T. Medycyna wychowania fizycznego i sportu. Warszawa, Sport i Turystyka, 1989.
3. Nicholas A. W. The roles of athletic trainers and physical therapist in sports medicine. *Hawaii Med J* 1999; 58: 81-2.
4. Pawelec R. Rola fizjoterapeuty w klubie sportowym. *Med Sport* 1998; (8)2: 4-6.

Otrzymano: 15 październik 2007

Zaakceptowano: 20 grudzień 2007

Opublikowano: 31 grudzień 2007

Adres do korespondencji:

Zakład Odnowy Biologicznej

AWF Wrocław

ul. Paderewskiego 35, 51-612 Wrocław,

tel. 071 347 33 96

e-mail: rypaw@awf.wroc.pl