

Частные симптомы  
перенапряжения и их  
фармакологическая  
коррекция

# Факторы, влияющие на общее восстановление



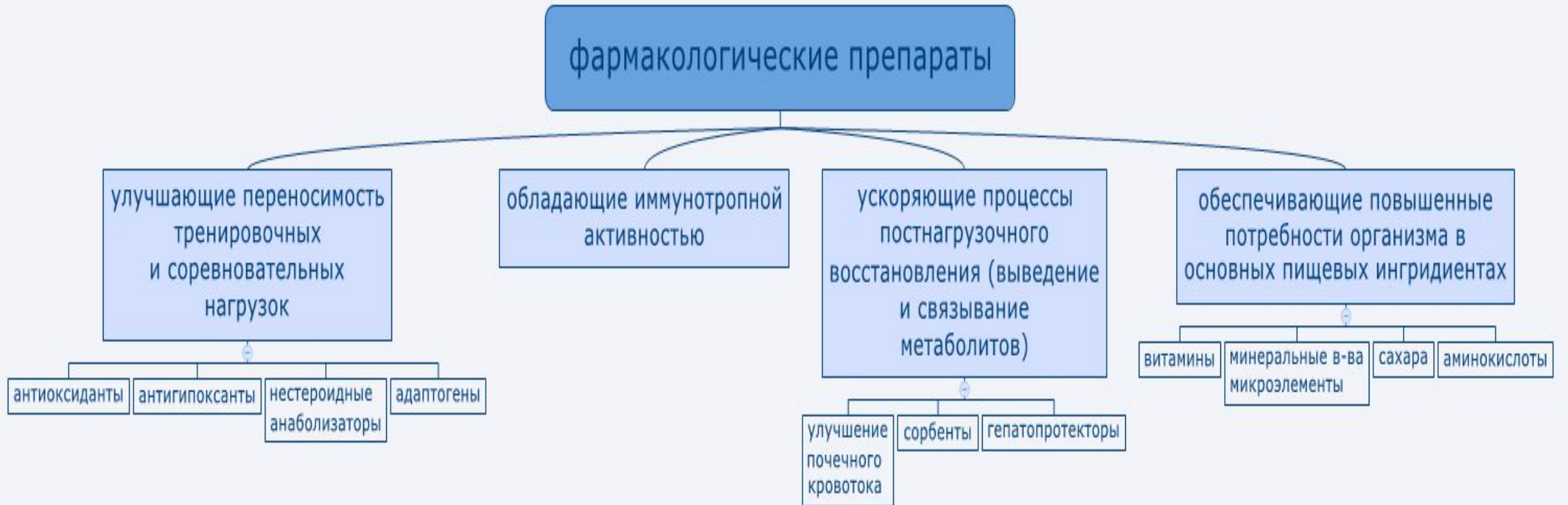
# Факторы, влияющие на общее восстановление



# Основные принципы фармакологического обеспечения спортивной деятельности

- ▶ Вся фармакологическая работа должна проводиться и назначаться под руководством врача!!!
- ▶ Любые фармвоздействия неэффективны или малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний
- ▶ Ускорение постнагрузочного восстановления прежде всего должно достигаться за счет создания оптимальных условий для их естественного протекания
- ▶ Назначая препараты необходимо четко знать с какой целью они используются, основные механизмы их действия, характер влияния на эффективность тренировочного процесса, противопоказания и возможные осложнения
- ▶ При использовании фармпрепаратов с целью повышения работоспособности учитывать:
  - срочный, отсроченный и кумулятивный эффекты
  - дифференцированное влияние на различные параметры физической работоспособности
  - степень эффективности в зависимости от квалификации, этапа подготовки, индивидуальных особенностей

# Одна из классификации фармакологических препаратов



# Диагностика перетренированности и стратегии восстановления

## частные перенапряжения



ЦНС

нарушение торможения и возбуждения  
(нарушение сна, много цветных снов, /  
раздражительность)

мелаксен за 30 мин до сна

1% семакс стабилизирует ф-ию надпочечников  
2-3 дня по 2-3 капли в день после стрессов

гидропроцедуры

ОДА

высокие показатели лактата  
в покое после дней отдыха  
( $>2$ )  
Помнить 2 дня гликолиза с трудом  
влезают в недельный цикл  
КфК/АСТ  $> 13$  повреждение скелетных мышц

инозин+В6+фолиевая к-та

изофосфин

электромиостимуляция

суставы

глюкозамин+гела-Дринк+Са

миокальцит



## Печени

показатели АЛТ и АСТ  
АЛТ/АСТ > 1,3 -  
перенапряжение печени

лимфодренаж

гепатопротекторы от 5 до 10 дней  
+ желчегонные 2-3 дня  
эссенциале, амега 3, амега 6

ССС

АСТ/АЛТ > 1,3  
перенапряжение сердца  
ЭКГ  
КфК (креатинфосфокиназа - мышечная  
и сердечная фракции)  
КфК/АСТ < 9 повреждение сердечной мышцы

> Объем аэробной работы - требует длительности лечения

магне В6 - поднимает тонус  
обязателен в жару

низкочастотная магнитотерапия

милдронат нормализация жирового обмена,  
карникор

неотон капельно

Иммунодефицит

субфебрильная температура  
37-37,1 к вечеру

продукты пчеловодства

магнитотерапия с шайбой

инфракрасная сауна