

Частные симптомы перенапряжения и их фармакологическая коррекция

Факторы, влияющие на общее восстановление



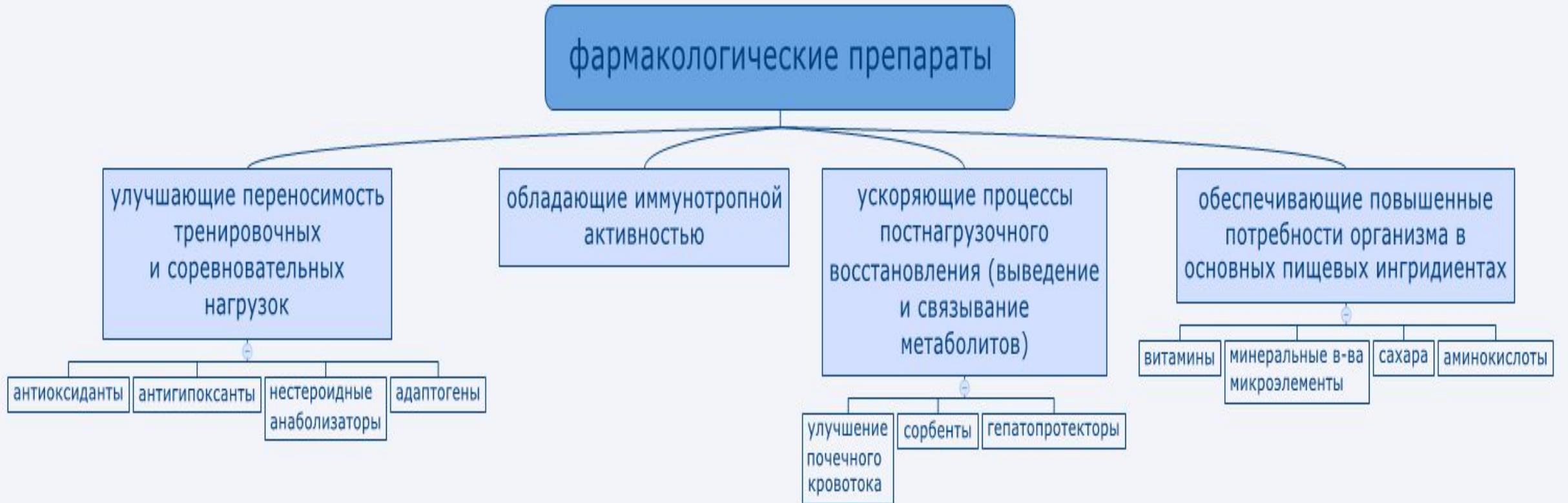
Факторы, влияющие на общее восстановление



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