Специалисты предупреждают: профилактика спортивных травм холодом небезопасна

Автор: Administrator
06.02.2013 18:38 -

Если после тренировки принять холодную ванну, это в теории, поможет избавиться от мышечной боли. Однако в безопасности данного подхода медиков берут сомнения, сообщает агентство BBC. Холодная вода может стать причиной шока, подчеркивают сотрудники центра UK Cochrane Centre (Великобритания).

Они намеренно исследовали 17 научных работ, а для получения результатов были привлечены 366 человек. Их окончательным вердиктом стало то, что с мышечной болью справляться во много раз лучше как-то иначе. Экспертами предлагается устроить себе легкую пробежку или принять ванну с теплой водой и хвойным бальзамом.

Следует сказать, что идея использования холодной воды сопрягается с методами криотерапии, которая применяет холод для уменьшения отеков, болевого ощущения и мышечной ригидности. Изначально данный подход был на вооружении профессиональных спортсменов, однако с течением временем он был взят на заметку и обычными людьми.

Группой ученых из Cochrane были проанализированы научные работы, в которых шло описание следующих экспериментов: после активных тренировок добровольцами должна была быть принята ванна с холодной водой. Добровольцы обычно в воде проводили от 5-ти до 24-х минут. Температура воды в ванне составляла порядка 10-15 градусов. Но в некоторых случаях необходимо было несколько раз принимать и более холодную ванну.

Как оказалось, что охлаждение помогало лишь в сравнении с бездействием. Стоит также помнить, что подобный метод не может быть использован тем, у кого имеются проблемы с циркуляцией крови, а также и болезни сердца. Отдельной стороной стоит вопрос - безопасность воды в гигиеническом аспекте. Навредить также может и пакет со льдом, прикладываемый к перенапряженному месту. Если вовремя пакеты не снять, то можно с легкостью получить холодовую травму.