



Погружение в холодную воду после физических упражнений может быть эффективным способом снижения болезненности мышц, но неясно, есть ли вредные побочные эффекты. Таковы выводы нового систематического обзора физического мероприятия опубликованы в The Cochrane Library.

Чтобы попытаться предотвратить или уменьшить болезненность в мышцах, метод погружения в холодную воду после физических упражнений становится все более популярным среди спортивной элиты и спортсменов-любителей. Утверждается, что этот холодный метод, который иногда называют криотерапией, уменьшает воспаление мышц и последующие болезненные эффекты. Ученые в своем исследовании хотели оценить силу клинических данных о том, как хорошо работает данный метод, и есть ли какие-либо доказательства вреда.

Авторы включили 17 небольших исследований с участием 366 человек в своем обзоре. Участникам было предложено принять ванну или емкость с холодной водой после того, как они выполнят обычные спортивные тренировки (бег, езда на велосипеде или силовые тренировки). В большинстве исследований участники должны были провести в холодной воде в течение от 5 до 24 минут. Температура воды была между 10° C и 15° C, хотя в некоторых случаях устанавливались более низкие температуры, и участникам было предложено войти и выйти из воды в установленное время. В ходе исследований было отмечено значительное снижение болезненности всех групп мышц.

"Мы обнаружили свидетельства того, что погружение в холодную воду после физических упражнений может уменьшить болезненность мышц. Однако нужно осторожно воспринимать эти результаты, потому что люди, принимающие участие в испытаниях знали, какое лечение они получили", - рассказал ведущий автор исследования, Крис Блейкли.

"Важно учитывать, что холодная вода оказывает определенную степень шока на тело", - добавил Блейкли. "Мы должны быть уверены, что холодная вода не приносит людям большого вреда, особенно если они находятся в очень холодной воде в течение длительного времени".

Холодная вода может снять боль в мышцах

Автор: Administrator
09.01.2013 10:43 -
