

# Лечение повреждений мышц задней группы бедра

**Безуглов Эдуард**

к.м.н.,  
доцент кафедры спортивной медицины и медицинской  
реабилитации Сеченовского университета,  
руководитель департамента науки и развития ПФК ЦСКА



# Мышцы задней группы бедра –

## хамстринги

- Часто (очень часто) травмируются
- Срок лечения определить очень сложно (RTP vs RTT?)
- Локализация?
- Парамедицинские аспекты
- Часто рецидивируют
- Наиболее опасны для быстрых футболистов

# Принципы лечения

- **Корректный диагноз**
  - механизм
  - жалобы
  - клинические тестирования
  - ВАМІС
- **Компетентность врачей и реабилитологов**
- **Доверие спортсмена**
- **Тренировочный и соревновательный контекст**



**1 PEACE and LOVE**

**2 Control chaos  
continuum**

# Ключевые нюансы

1

Спортспецифичность

2

Контроль двигательной активности  
(GPS-трекинг)

3

Индивидуализация



# Чего не делаем

**1** Локальные инъекции — нет

**2** МРТ для решения вопроса о РТТ — нет

**3** Аппаратная физиотерапия — практически нет



**Всем любви  
и мира**

