

УДК 615.825.4

## ОПАСНОСТЬ САМОЛЕЧЕНИЯ: ПОЧЕМУ БЕГ БЫВАЕТ ТРАВМООПАСЕН И СМЕРТЕЛЕН ДЛЯ НЕ ПОДГОТОВЛЕННЫХ

**Безгубенко Алина Александровна,**

Студент, Кемеровский государственный медицинский университет Минздрава России  
Город Кемерово  
alina.bezgubenko@yandex.ru

**Довиденко Варвара Сергеевна,**

Студент, Кемеровский государственный медицинский университет Минздрава России  
Город Кемерово  
varya.dovidenko@mail.ru

**Брюхачев Александр Николаевич,**

Исполняющий обязанности начальника кафедры физической культуры, Кемеровский  
государственный медицинский университет Минздрава России  
Город Кемерово  
Salomandr1234@yandex.ru

### Аннотация

Стремление соответствовать трендам ЗОЖ побуждает людей начинать беговые тренировки, зачастую отождествляя физическую активность с абсолютным здоровьем. Однако уместна ли аналогия «бег – это лекарство» без назначения врача? Данный материал служит информационным предупреждением для тех, кто приступает к пробежкам без предварительной физической подготовки и диспансеризации. В статье рассматриваются сценарии, при которых стартовый всплеск положительных эмоций от тренировок оборачивается необратимыми последствиями. Анализируется феномен скрытых кардиопатий, которые не проявляют себя в состоянии покоя, но провоцируют критические состояния при росте интенсивности нагрузок. Подробно освещается проблема травматизма: обосновывается, почему у неподготовленного человека дегенеративные изменения в суставах и позвоночнике прогрессируют быстрее, чем достигается жиросжигающий эффект. Описаны дифференциальные критерии между рабочей ОМБ и болевыми сигналами, ведущими к инвалидизации. Материал дает практические советы по безопасному старту тренировок и развенчивает миф об универсальной полезности бега, подчеркивая необходимость предварительной кардиодиагностики.

**Ключевые слова:** бег, травматизм, смертельность, самолечение, подготовка, ЭКГ, безопасность, отсроченная мышечная боль (ОМБ).

**THE DANGERS OF SELF-MEDICATION: WHY RUNNING CAN BE  
INJURIOUS AND LETHAL FOR UNTRAINED PEOPLE**

**Bezgubenko Alina Aleksandrovna,**

Kemerovo State Medical University of the Russian Ministry of Health  
Kemerovo city

**Dovidenko Varvara Sergeevna,**

Kemerovo State Medical University of the Russian Ministry of Health  
Kemerovo city

**Bryukhachev Alexander Nikolaevich,**

Kemerovo State Medical University of the Russian Ministry of Health  
Kemerovo city

---

## ABSTRACT

---

The desire to keep up with the latest health and fitness trends has led many people to start running, often equating physical activity with perfect health. However, is it appropriate to use the "running is a medicine" analogy without consulting a doctor? This article serves as a warning for those who start running without proper physical training or medical examination. It explores scenarios where the initial rush of positive emotions from running can lead to irreversible consequences. The article analyzes the phenomenon of hidden cardiopathies, which do not manifest themselves at rest, but provoke critical conditions when the intensity of exercise increases. The article also covers the issue of injury, explaining why degenerative changes in the joints and spine progress faster in untrained individuals than the fat-burning effect. The article describes the differential criteria between work-related soreness and pain.

---

**Keywords:** running, injuries, mortality, self-treatment, training, ECG, safety, Delayed Onset Muscle Soreness (DOMS).

---

В последние годы бег стал одним из самых востребованных видов физической активности, привлекая миллионы людей по всему миру благодаря своему положительному влиянию на здоровье. Опасность самолечения в этой ситуации заключается в чрезмерной самоуверенности, не учитывающей индивидуальные особенности организма и уровень физической подготовки. Несмотря на очевидные преимущества, бег может стать источником травм, ухудшения состояния здоровья или даже привести к фатальным исходам у тех, кто слишком быстро переходит к интенсивным тренировкам или игнорирует важные предупреждения. Только по статистике, проведенной учеными, 46 % начинающих спортсменов получали травмы связанные с бегом [4, С. 1].

Характер травм варьируется от мала до велика, начиная с простого ушиба, заканчивая инфарктом на финишной полосе. Таким страшным последствием могут стать скрытые кардиопатии. Скрытые кардиопатии – это сердечно-сосудистые заболевания, которые не имеют ярко выраженных клинических проявлений, но могут быть опасными. К таким состояниям могут относиться: гипертрофическая кардиомиопатия, аритмогенная дисплазия правого желудочка, а также ряд других заболеваний, о которых человек, не прошедший предварительный осмотр у врача, мог и не знать. У бегунов с кардиопатиями могут проявляться симптомы (например, одышка, боль в груди), которые могут быть ошибочно истолкованы как нормальные реакции на физические нагрузки. Для выявления скрытых кардиопатий у бегунов важно проводить регулярные и углубленные обследования

сердечно-сосудистой системы: электрокардиограмма (ЭКГ), эхокардиография, стресс-тесты, мониторинг Холтера [5, С. 1].

Нельзя забывать, что ходьба и бег в качестве реабилитационного средства применяются также после операций на сердце и даже после пересадки сердца. Границы использования оздоровительного бега неуклонно расширяются.

Однако вопрос о безопасности реабилитационных программ по-прежнему остается актуальным. Хотя огромный опыт говорит о минимальном риске физической тренировки, важнейшим условием является проведение полностью контролируемых занятий в присутствии медицинского персонала в течение первого года после «сердечной атаки» [1, С. 114].

Неожиданные боли за грудиной. Это хорошо понимают врачи, но пациенты не всегда знают, где находится сердце. Оно располагается вовсе не в левой части грудной клетки. Сердце живет за грудиной - за костью по середине грудной клетки, к которой прикрепляются ребра. Если у вас закололо в левой части грудной клетки на фоне учащенного дыхания — это обычно ерунда, проходящая после разминки. Но если появилась давящая, сжимающая боль или жжение за грудиной — это всегда серьезно [2, С. 20].

Так же часто могут возникать ряд других проблем у начинающих бегунов. Дегенеративные изменения в суставах и позвоночнике, такие как остеоартрит, остеопороз и другие заболевания, могут возникать и прогрессировать по различным причинам. У неподготовленного человека эти изменения могут развиваться быстрее по нескольким причинам, особенно когда человек начинает заниматься физической активностью без должной подготовки или с чрезмерной нагрузкой. Основные причины возникновения данных изменений. Недостаточная физическая подготовка: Неподготовленные люди часто не имеют достаточного уровня физической подготовки, чтобы справляться с нагрузками на суставы и позвоночник. Когда они резко начинают заниматься физической активностью, это может привести к травмам и дополнительному давлению на суставы. Избыточный вес: Часто у неподготовленных людей наблюдается избыточный вес, который создает дополнительную нагрузку на суставы, особенно на коленные и тазобедренные. Это давление может ускорять износ суставного хряща и приводить к дегенерации. Замедленное восстановление: Неподготовленный организм может медленно реагировать на физическую нагрузку и хуже восстанавливаться после тренировок, что может способствовать накоплению микроушибов и травм. Все вышеперечисленное влияет на задержку жиросжигания и травмирование, потому что неподготовленные люди могут стараться увеличить нагрузку слишком быстро, не получая при этом должного эффекта, так как их организм не успевает адаптироваться. Это приводит к переутомлению и болевым сигналам, ведущими к инвалидизации, которые начинающие люди могут перепутать с ОМБ, что в свою очередь приводит к травмам, которые будут преследовать человека всю его жизнь.

Отсроченная мышечная боль (ОМБ) — это ощущение дискомфорта в мышцах, возникающее через 1–2 дня после выполнения физических упражнений [3, С. 25].

Для ОМБ характерна боль, которая имеет легкий до умеренного уровень интенсивности, локализирующаяся в мышцах ног, таких как квадрицепсы, икры и ягодичные мышцы, сопровождается ощущением скованности и тяжести в мышцах. Продолжительность этого состояния обычно начинается через 12–24 часа после тренировки и достигает максимума на 2–3 день, а проходит самостоятельно в течение 3–7 дней. На физическую активность в повседневности влияет косвенно и не мешает выполнять базовые движения, которые сопровождают нас на протяжении дня, в отличие от болевых ощущений, которые ведут к инвалидизации.

Такие боли могут причинами травм (например, растяжения, разрывы мышц или связок), так же это могут быть перегрузочные травмы (синдром IT-ленты, ахиллов тендинит, пателлофemorальный синдром), и самое нежелательное — это хронические заболевания (остеоартрит, бурсит и другие). Болевые ощущения при этом в корне отличается от ОМБ, так как она может быть острой, пульсирующей или жгучей, часто локализуется в суставах или сухожилиях. Может сопровождаться отеком, воспалением или ограничением подвижности. Из-за чего она бывает постоянной или может нарастать во время физической нагрузки и не проходить в покое. Часто требует медицинского обследования и диагностики. На физическую активность в повседневности влияет критично способна ограничивать физическую активность и требует восстановления или перерыва в тренировках, а в некоторых случаях может привести к инвалидности, если не принять меры к лечению. Именно поэтому так важно правильно подходить к тренировкам особенно если человек является начинающим [6, С. 1].

Ряд рекомендаций для начинающих, чтобы начать улучшать свое здоровье, требуется проводить ряд мероприятий: постепенное увеличение нагрузки: начинать заниматься спортом с легких и умеренных нагрузок, постепенно их увеличивая; правильная техника: обучение правильным техникам выполнения упражнений под наблюдением специалистов (фитнес тренеров); тренировки на гармоничное развитие: включение в тренировочный процесс упражнений на силу, гибкость и равновесие для создания надлежащей поддержки для суставов; коррекция веса: контроль за избыточным весом, что поможет снизить нагрузку на суставы; регулярные медицинские обследования: консультации с врачами и специалистами, чтобы следить за состоянием суставов и предотвратить развитие дегенеративных изменений.

Как уже было сказано выше, бег — это обыденный и доступный вид физической активности, способный принести множество преимуществ и пользы для здоровья. Однако, как и любой другой вид спорта, он не лишен рисков, особенно для неподготовленных людей. Опасность самолечения и пренебрежения консультациями специалистов может привести не только к травмам, но и к серьезным последствиям для здоровья. Важно помнить, что тело каждого человека уникально, и его подготовка к физическим нагрузкам требует индивидуального подхода. Неправильные тренировки, недостаточная разминка, игнорирование сигналов организма и стремление к быстрому восстановлению, могут стать причиной как временных травм, так и длительных повреждений, ограничивающих движение. Бег без предварительной подготовки может быть смертельно опасным. Не забывайте, что перед началом тренировок необходимо получить одобрение врача, это поможет избежать негативных последствий и получите максимальное удовольствие от этого прекрасного вида спорта. Особенно это важно для тех людей у кого возможны предпосылки к заболеваниям, которые не сочетаются с бегом. Безопасный бег — это разумный бег, а здоровье всегда следует ставить на первое место.

#### **Список литературы:**

1. Волков, В. М. Человек и бег / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 144 с.
2. Борщенко, Игорь Анатольевич. Опасный/безопасный фитнес глазами врача / Игорь Анатольевич Борщенко. — Москва: АСТ, 2018. — 416 с.
3. MacIntyre D. L. Delayed muscle soreness. The inflammatory response to muscle injury and its clinical implications / D. L. MacIntyre, W. D. Reid, D. C. McKenzie // Sports Medicine. — 1995. — Jul. (Vol. 20, No. 1). — P. 24–40.

4. Jungmalm J. Nearly half of all recreational runners sustain injuries / J. Jungmalm // Runner's World. – 2021. – 6 May. – URL: <https://www.runnersworld.co.za/injuries/keep-getting-injured-youre-not-alone/> (дата обращения: 01.04.2026).
5. Как диагностируется кардиомиопатия? [Электронный ресурс] // Премиум Клиник ХИМКИ. Многопрофильный семейный медицинский центр. – URL: <https://premium-clinic.ru/kak-diagnostiruetsya-kardiomiopatiya/> (дата обращения: 14.03.2026).
6. DOMS и боль в мышцах после тренировок // РГНКЦ РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России. – URL: <https://rgnkc.ru/o-tsentre/stati/doms-i-bol-v-myshtsakh-posle-trenirovok/> (дата обращения: 20.02.2026).

**References:**

1. Volkov, V. M. Man and Running / V. M. Volkov, E. G. Milner. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1987. - 144 p.
2. Borshchenko, Igor Anatolyevich. Dangerous/Safe Fitness through the Eyes of a Doctor / Igor Anatolyevich Borshchenko. - Moscow: AST, 2018. - 416 p.
3. MacIntyre, D. L. Delayed Muscle Soreness. The Inflammatory Response to Muscle Injury and Its Clinical Implications / D. L. MacIntyre, W. D. Reid, D. C. McKenzie // Sports Medicine. - 1995. - Jul. (Vol. 20, No. 1). - P. 24-40.
4. Jungmalm J. Nearly half of all recreational runners sustain injuries / J. Jungmalm // Runner's World. – 2021. – May 6. – URL: <https://www.runnersworld.co.za/injuries/keep-getting-injured-youre-not-alone/> (date of access: 01.04.2026).
5. How is cardiomyopathy diagnosed? [Electronic resource] // Premium Clinic Khimki. Multidisciplinary Family Medical Center. – URL: <https://premium-clinic.ru/kak-diagnostiruetsya-kardiomiopatiya/> (date of access: 14.03.2026).
6. DOMS and muscle pain after exercise // Russian Scientific Center of the Russian National Research Medical University named after N.I. Pirogov, Ministry of Health of the Russian Federation. – URL: <https://rgnkc.ru/o-tsentre/stati/doms-i-bol-v-myshtsakh-posle-trenirovok/> (date of access: 20.02.2026).