

# Spis treści

## CZĘŚĆ PIERWSZA

### OGÓLNE ZASADY POSTĘPOWANIA

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| w przypadku urazów sportowych | 1 |
|-------------------------------|---|

|                |   |
|----------------|---|
| 1 Wprowadzenie | 3 |
|----------------|---|

|                                             |   |
|---------------------------------------------|---|
| 2 Medycyna sportowa – kompleksowe podejście | 5 |
|---------------------------------------------|---|

|                                                            |   |
|------------------------------------------------------------|---|
| 3 Mądry fizjoterapeuta jako najlepszy przyjaciel sportowca | 9 |
|------------------------------------------------------------|---|

|                  |    |
|------------------|----|
| 4 Urazy sportowe | 11 |
|------------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| Urazy ostre | 12 |
|-------------|----|

|                 |    |
|-----------------|----|
| Urazy mięśniowe | 12 |
|-----------------|----|

|          |    |
|----------|----|
| Złamania | 13 |
|----------|----|

|                    |    |
|--------------------|----|
| Uszkodzenia stawów | 14 |
|--------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Urazy więzadeł | 15 |
|----------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Urazy przeciążeniowe | 15 |
|----------------------|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Złamania przeciążeniowe | 16 |
|-------------------------|----|

|             |    |
|-------------|----|
| Entezopatie | 17 |
|-------------|----|

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 5 Składowe procesu leczenia | 19 |
|-----------------------------|----|

|                      |    |
|----------------------|----|
| Trening funkcjonalny | 19 |
|----------------------|----|

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Praca manualna fizjoterapeuty | 24 |
|-------------------------------|----|

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Zabiegi rehabilitacyjne (regeneracyjne i lecznicze) | 26 |
|-----------------------------------------------------|----|

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Iniekcje wspomagające naturalne procesy gojenia | 36 |
|-------------------------------------------------|----|

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Powikłania steroidoterapii – więzadło właściwe<br>rzepki, V kość śródstopia | 37 |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|

|                |    |
|----------------|----|
| Ku przestrodze | 39 |
|----------------|----|

|          |                                                           |    |
|----------|-----------------------------------------------------------|----|
| <b>6</b> | <b>Proces leczenia po urazie</b>                          | 43 |
|          | Cele leczenia                                             | 43 |
|          | Rehabilitacja                                             | 44 |
|          | Regeneracja                                               | 45 |
|          | Czas pracy = czas regeneracji                             | 45 |
|          | Edukacja                                                  | 46 |
| <b>7</b> | <b>Wprowadzenie do treningu po urazie</b>                 | 49 |
|          | Elementy wprowadzenia do treningu po urazie               | 50 |
|          | Trening w wodzie                                          | 50 |
|          | Trening na piaszczystym boisku                            | 51 |
|          | Trening koordynacji (na boisku, w salce,<br>na parkiecie) | 52 |
|          | Motoryka – interwały                                      | 54 |
|          | Opieka psychologiczna                                     | 55 |

## CZĘŚĆ DRUGA

### URAZY

|          |                                                    |    |
|----------|----------------------------------------------------|----|
|          | miejscowe i przeciążenia                           | 57 |
| <b>8</b> | <b>Leczenie urazów mięśniowych – ogólne zasady</b> | 59 |
| <b>9</b> | <b>Urazy mięśniowe kończyny dolnej</b>             | 61 |
|          | Urazy mięśnia czworogłowego uda                    | 61 |
|          | Rodzaje                                            | 61 |
|          | Mechanizm urazu                                    | 61 |
|          | Diagnostyka                                        | 61 |
|          | Leczenie                                           | 62 |
|          | Urazy mięśni kulszowo-goleniowych                  | 62 |
|          | Mechanizm urazu                                    | 62 |
|          | Diagnostyka                                        | 64 |
|          | Badania obrazowe                                   | 64 |
|          | Leczenie                                           | 64 |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Urazy mięśni przywodzicieli uda | 65 |
| Mechanizm urazu                 | 65 |
| Diagnostyka                     | 66 |
| Leczenie                        | 66 |
| Urazy mięśni łydki              | 67 |
| Mechanizm urazu                 | 67 |
| Diagnostyka                     | 67 |
| Leczenie                        | 68 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| <b>10 Kontuzje stopy</b>                      | 69 |
| Entezopatia rozciągnięta podeszwowego         | 69 |
| Przyczyny                                     | 69 |
| Diagnostyka                                   | 70 |
| Leczenie                                      | 71 |
| Przeciążenie mięśni prostowników stopy        | 71 |
| Objawy                                        | 72 |
| Diagnostyka                                   | 72 |
| Leczenie                                      | 73 |
| Tendinopatia mięśnia piszczelowego przedniego | 73 |
| Objawy                                        | 73 |
| Leczenie                                      | 74 |
| Urazy stawu skokowego                         | 75 |
| Mechanizm skręcenia stawu skokowego           | 77 |
| Objawy                                        | 77 |
| Diagnostyka                                   | 77 |
| Leczenie                                      | 78 |
| Problematyczny staw skokowy i nawykowe        |    |
| skręcenie stawu skokowego                     | 79 |
| Złamanie trzeszczki                           | 80 |
| Czynniki ryzyka                               | 81 |
| Objawy                                        | 81 |
| Diagnostyka                                   | 81 |
| Leczenie                                      | 81 |

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| Złamanie kości śródstopia                       | 82  |
| Mechanizm urazu                                 | 83  |
| Objawy                                          | 84  |
| Leczenie                                        | 84  |
| <b>11 Uszkodzenia ścięgna Achillesa</b>         | 87  |
| Czynniki ryzyka                                 | 88  |
| Diagnoza                                        | 88  |
| Przeciążenie (tendinopatia) środkowej części    |     |
| ścięgna Achillesa                               | 89  |
| Objawy                                          | 89  |
| Leczenie                                        | 90  |
| Przeciążenie (entezopatia)                      |     |
| w rejonie przyczepu ścięgniastego               | 92  |
| Objawy                                          | 92  |
| Leczenie                                        | 93  |
| Zerwanie ścięgna Achillesa                      | 95  |
| Objawy                                          | 95  |
| Diagnostyka                                     | 95  |
| Leczenie                                        | 96  |
| <b>12 Urazy i zmiany przeciążeniowe kolana</b>  | 101 |
| Kolano skoczka                                  | 101 |
| Objawy kliniczne                                | 101 |
| Diagnostyka                                     | 102 |
| Leczenie                                        | 102 |
| Entezopatia rozciągnięcia mięśnia czworogłowego | 104 |
| Charakterystyczne objawy                        | 104 |
| Diagnostyka                                     | 105 |
| Leczenie                                        | 105 |
| Przeciążenie gęsiej stopki                      | 106 |
| Epidemiologia                                   | 106 |
| Objawy                                          | 106 |
| Diagnostyka                                     | 107 |
| Leczenie                                        | 107 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Choroba Osgooda-Schlattera                                        | 108 |
| Epidemiologia                                                     | 108 |
| Typowe objawy                                                     | 109 |
| Diagnostyka                                                       | 109 |
| Leczenie                                                          | 110 |
| Torbiel Bakera                                                    | 110 |
| Leczenie                                                          | 111 |
| Kontrola                                                          | 111 |
| Zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego                        | 112 |
| Czynniki ryzyka                                                   | 112 |
| Objawy                                                            | 113 |
| Diagnostyka                                                       | 113 |
| Leczenie                                                          | 114 |
| Uszkodzenie więzadła krzyżowego przedniego                        | 115 |
| Mechanizm powstania urazu                                         | 115 |
| Operacja czy leczenie zachowawcze?                                | 117 |
| Leczenie operacyjne                                               | 119 |
| Efekty leczenia i powrót do sportu                                | 129 |
| Powikłania                                                        | 131 |
| Rewizje                                                           | 131 |
| Uszkodzenie więzadła krzyżowego tylnego                           | 133 |
| Objawy kliniczne                                                  | 134 |
| Diagnostyka                                                       | 134 |
| Leczenie                                                          | 134 |
| Powrót do sportu                                                  | 135 |
| Uszkodzenie więzadła pobocznego przyśrodkowego                    | 135 |
| Objawy kliniczne                                                  | 135 |
| Leczenie                                                          | 135 |
| Uszkodzenie więzadła pobocznego strzałkowego                      | 136 |
| Leczenie                                                          | 136 |
| Ostre uszkodzenia rzepki                                          | 136 |
| Mechanizm i leczenie złamania rzepki                              | 136 |
| Mechanizm zwichnięcia rzepki                                      | 137 |
| Nawrotowa niewydolność przyśrodkowego<br>wężadła rzepkowo-udowego | 137 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Objawy kliniczne                            | 137 |
| Leczenie                                    | 138 |
| Uszkodzenia łąkotki                         | 138 |
| Diagnostyka                                 | 139 |
| Leczenie                                    | 140 |
| <b>13 Miednica</b>                          | 143 |
| Ból okolicy pachwiny – „pachwina piłkarza”  | 143 |
| Przyczyny                                   | 143 |
| Objawy                                      | 144 |
| Diagnostyka                                 | 145 |
| Leczenie                                    | 146 |
| Zespół mięśnia gruszkowatego                | 147 |
| Objawy                                      | 148 |
| Diagnostyka                                 | 148 |
| Przyczyny                                   | 149 |
| Leczenie                                    | 149 |
| Uraz mięśnia biodrowo-lędźwiowego           | 150 |
| Objawy                                      | 151 |
| Leczenie                                    | 151 |
| <b>14 Ból kręgosłupa, urazy i patologie</b> | 153 |
| Dyskopatia                                  | 154 |
| Objawy                                      | 155 |
| Diagnostyka                                 | 155 |
| Leczenie                                    | 155 |
| Kręgozmyk                                   | 156 |
| Objawy                                      | 157 |
| Diagnostyka                                 | 157 |
| Leczenie                                    | 158 |
| Choroba Scheuermanna                        | 159 |
| Objawy                                      | 159 |
| Diagnostyka                                 | 160 |
| Leczenie                                    | 160 |

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Zablokowane stawy krzyżowo-biodrowe                                             | 161 |
| Objawy                                                                          | 163 |
| Diagnostyka                                                                     | 163 |
| Leczenie                                                                        | 164 |
| Złamanie przeciążeniowe łuku kręgu i złamanie<br>przeciążeniowe kości krzyżowej | 166 |
| Złamanie przeciążeniowe łuku kręgu                                              | 166 |
| Objawy                                                                          | 166 |
| Złamanie przeciążeniowe kości krzyżowej                                         | 167 |
| Objawy                                                                          | 167 |
| Diagnostyka                                                                     | 167 |
| Leczenie                                                                        | 167 |

## CZĘŚĆ TRZECIA

### SZTAB MEDYCZNY

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>15</b> Organizacja struktury sztabu medycznego klubów,<br>federacji lub akademii | 171 |
| <b>16</b> Dietetyka                                                                 | 175 |
| <b>17</b> Suplementacja                                                             | 179 |
| <b>18</b> Trening mentalny                                                          | 183 |
| <b>19</b> Wprowadzenie w trening specjalistyczny                                    | 185 |
| <b>20</b> Trening uzupełniający                                                     | 187 |
| Trening siłowy                                                                      | 187 |
| Koordynacja                                                                         | 188 |
| Stabilizacja                                                                        | 189 |
| Rozciąganie i joga                                                                  | 191 |
| Inna aktywność sportowa (jazda na rowerze,<br>pływanie, bieganie)                   | 191 |

|    |                                             |     |
|----|---------------------------------------------|-----|
| 21 | Profilaktyka                                | 193 |
| 22 | Testy funkcjonalne zawodników               | 195 |
| 23 | Błędy opieki                                | 199 |
| 24 | Mobilne centrum diagnostyczno-regeneracyjne | 201 |
| 25 | Zgrupowania i wyjazdy                       | 205 |
| 26 | Młodzi sportowcy                            | 207 |
| 27 | OMS Kids Roller                             | 211 |
| 28 | Zawodnik pracuje na swoją markę             | 213 |
| 29 | Rozdział dla menadżerów sportowych          | 215 |
|    | Piśmiennictwo                               | 219 |
|    | Skorowidz                                   | 227 |