

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	
rzepki, V kość śródstopia	37
Ku przestrodze	39

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

CZĘŚĆ DRUGA

URAZY

	miejscowe i przeciążenia	57
8	Leczenie urazów mięśniowych – ogólne zasady	59
9	Urazy mięśniowe kończyny dolnej	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
10 Kontuzje stopy	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
Problematiczny 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
11 Uszkodzenia ścięgna Achillesa	87
Czynniki ryzyka	88
Diagnoza	88
Przeciążenie (tendinopatia) środkowej części	
ścięgna Achillesa	89
Objawy	89
Leczenie	90
Przeciążenie (entezopatia)	
w rejonie przyczepu ścięgnistego	92
Objawy	92
Leczenie	93
Zerwanie ścięgna Achillesa	95
Objawy	95
Diagnostyka	95
Leczenie	96
12 Urazy i zmiany przeciążeniowe kolana	101
Kolano skoczka	101
Objawy kliniczne	101
Diagnostyka	102
Leczenie	102
Entezopatia rozciągnięta 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 zwknięcia rzepki	137
Nawrotowa niewydolność przyśrodkowego wężadła rzepkowo-udowego	137

Objawy kliniczne	137
Leczenie	138
Uszkodzenia łąkotki	138
Diagnostyka	139
Leczenie	140
13 Miednica	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
14 Ból kręgosłupa, urazy i patologie	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 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	169
-----------------------	-----

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