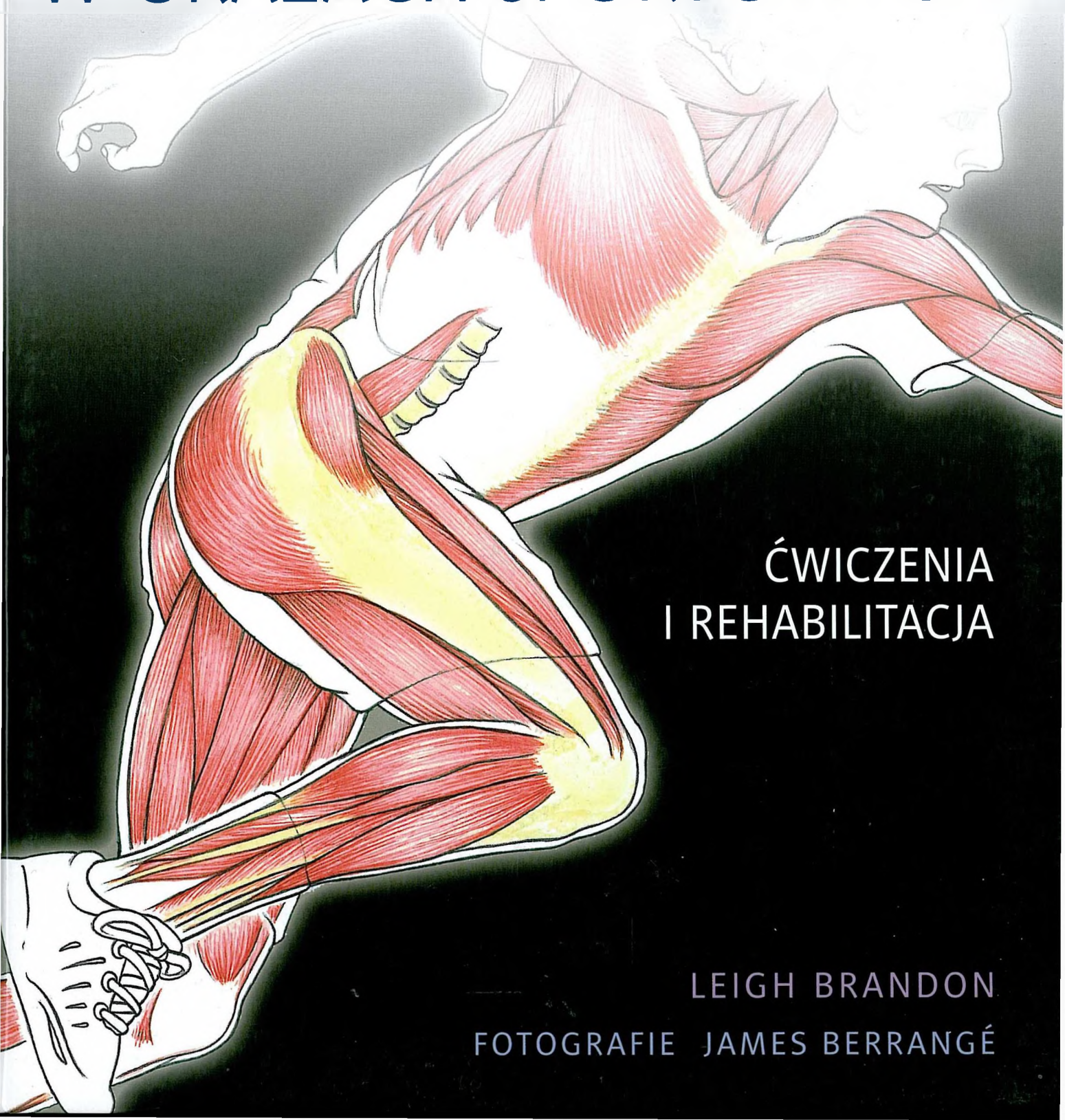


ANATOMIA

W URAZACH SPORTOWYCH



ĆWICZENIA
I REHABILITACJA

LEIGH BRANDON

FOTOGRAFIE JAMES BERRANGÉ

ANATOMIA

W URAZACH SPORTOWYCH

ĆWICZENIA I REHABILITACJA

LEIGH BRANDON



SPIIS TREŚCI

Tytuł oryginału: **Anatomy of Sports Injuries
for Fitness and Rehabilitation**

Tłumaczenie: *Jerzy Malinowski*
Redaktor prowadzący: *Bożena Zasieczna*
Redaktor techniczny: *Karolina Bendykowska*
Korekta: *Zespół*

© 2011 New Holland Publishers (UK) Ltd
© 2011 in text: Leigh Brandon
© 2011 in illustrations: New Holland Publishers (UK) Ltd
© for the Polish edition by MUZA SA, Warszawa 2012

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Żadna część tej publikacji nie może być
reprodukowana ani przekazywana w jakiegokolwiek
formie bez pisemnej zgody właściciela praw.

ISBN 978-83-7758-135-3

MUZA SA
00-590 Warszawa
ul. Marszałkowska 8
tel. 22 6211775
e-mail: info@muza.com.pl

Dział zamówień: 22 6286360
Księgarnia internetowa: www.muza.com.pl

Warszawa 2012
Wydanie I

Skład i łamanie: MAGRAF S.C., Bydgoszcz

Druk i oprawa: Singapur

CZĘŚĆ 1

ANATOMIA I URAZY – OGÓLNY ZARYS

Jak korzystać z tej książki 6

Definicje i terminologia anatomiczna 8

Ciało i jego układy 10

Płaszczyzny i obszary ciała 15

Terminologia dotycząca położenia anatomicznego 16

Ruchy w stawach 17

Klasyfikacja urazów 21

Zapobieganie urazom 23

Postawa i równowaga mięśniowa • Przygotowanie
do zawodów • Odzyskiwanie formy

Długotrwała rehabilitacja 27

Zdrowienie tkanek • Fazy zdrowienia tkanek • Stany
ostre – R.I.C.E. • Znajdowanie przyczyn urazu • Analiza
„rdzenia” • Opracowanie programu rehabilitacji

CZĘŚĆ 2

NAJCZĘSTSZE URAZY SPORTOWE

Urazy stóp 38

Paluch koślawy (haluks) • Złamanie kości śródstopia •
Zapalenie powięzi podeszwy

Urazy kostki i goleni 41

Zapalenie ścięgna Achillesa • Zerwanie ścięgna
Achillesa • Skręcenie kostki • Zespół ciasnoty
przedniego przedziału międzypowięziowego •
Ból goleni

Urazy kolana 46

Naderwanie więzadła krzyżowego przedniego • Torbiel
Bakera (torbiel dołu podkolanowego) • Rozmiękanie
rzepki (kolano biegacza) • Zapalenie więzadła rzepki
(kolano skoczka) • Uraz łąkotki przyśrodkowej •
Naderwanie więzadła pobocznego piszczelowego •
Zwyrodnienie stawów • Naderwanie więzadła
krzyżowego tylnego • Zapalenie ścięgna mięśnia
czworogłowego

Urazy uda 55

Zapalenie ścięgna mięśni udowych • Naciągnięcie mięśni uda • Skostnienia pozaszkieletowe • Kontuzja mięśnia czworogłowego uda • Naciągnięcie mięśnia czworogłowego uda • Złamanie przecięśniowe kości udowej

Urazy pachwiny 61

Przepuklina sportowa • Naciągnięcie mięśni pachwiny • Przepuklina pachwinowa • Zapalenie kości łonowej

Urazy pośladków 65

Zapalenie kaletki stawu biodrowego • Zespół mięśnia gruszkowatego • Dysfunkcja stawu krzyżowo-biodrowego • Rwa kulszowa

Urazy odcinka lędźwiowego kręgosłupa 69

Ból w stawie międzywyrostkowym • Dyskopatia (ucisk korzeni rdzeniowych) • Kręgoszczelina i kręgozmyk

Urazy odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa 72

Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa • Podwichnięcie kręgu szczytowego • Choroba Scheuermanna • Odgięciowy uraz kręgosłupa szyjnego

Urazy klatki piersiowej i brzucha 76

Przepuklina brzuszna • Zapalenie chrząstek żebrowych (zespół Tietzego) • Uraz mięśnia piersiowego większego • Złamanie żebra • Uraz stawu mostkowo-obojczykowego

Urazy ramienia 81

Uraz stawu barkowo-obojczykowego • Uraz mięśnia dwugłowego ramienia • Zwichnięcie barku • Złamanie obojczyka • Bark zamrożony • Uraz obrąbka stawowego • Zespół cieśni podbarkowej (ramię pływaka) • Naciągnięcie rotatora

Urazy łokcia 89

Zapalenie nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej (łokieć golfisty) • Ucisk nerwu pośrodkowego • Ucisk nerwu promieniowego (zespół tunelu nerwu promieniowego) • Łokieć tenisisty

Urazy nadgarstka 93

Pęknięcie kości łódeczkowatej • Zespół cieśni nadgarstka

Urazy środowiskowe 95

Odwodnienie • Udar cieplny • Odmrożenie • Hipotermia • Oparzenie słoneczne

CZĘŚĆ 3 REHABILITACJA

MOBILIZACJA I ROZCIĄGANIE

Mobilizacja 100

Pompki McKenziego • Mobilizacja nerwu pośrodkowego • Mobilizacja nerwu promieniowego • Mobilizacja barku

Ćwiczenia rozciągające 104

Mięśnie brzucha • Przywodziciele • Mięsień piszczelowy przedni • Łydka • Mięśnie ud • Prostowniki karku • Mięsień piersiowy mniejszy • Mięsień czworogłowy • Mięsień naprężacz powięzi szerokiej

ĆWICZENIA

Ćwiczenia postawy 113

Wyprost bioder i pleców • Kobra

Ćwiczenia stabilizujące 115

Cztery mięśnie brzucha • Ćwiczenie rotatorów kości ramiennej z linką • Chodzenie ze skrzyżowaną taśmą • Głębokie zginacze szyi • Ćwiczenia szyi z piłką • Klęk podparty • Dolna część brzucha • Stanie/przysiady na równoważni • Przetaczanie się na boki na piłce • Wymachy nogi

Ćwiczenia siłowe 127

Martwy ciąg • Wypad • Piłka lekarska – rotatory zewnętrzne stawu barkowego • Piłka lekarska – rotatory wewnętrzne stawu barkowego • Rumuński martwy ciąg (na prostych nogach) • Wypychanie jednorącz • Wznosy barków • Przyciąganie linki jedną ręką • Unoszenie bioder na piłce • Bieganie w wodzie • Rąbanie drewna • Prostowniki nadgarstka • Zginacze nadgarstka

Słowniczek 141

Indeks 142