

Artur Dziak, Samer Tayara

Urazy i uszkodzenia w sporcie



Kraków

Artur Dziak, Samer Tayara

Urazy i uszkodzenia w sporcie

Wydawnictwo Kasper
Kraków

Spis treści

Przedmowa	3
Wstęp	11
I. Specyfika uszkodzeń narządu ruchu w sporcie	17
Cena nadmiernej eksploatacji narządu ruchu	18
Problemy lecznicze	19
Czy możliwe jest wygojenie tkanek bez żadnego śladu	21
„Cudowne” wyleczenia	21
Uszkodzenia mięśni	25
Uszkodzenie więzadeł i torebek stawowych	36
Uszkodzenia nerwów obwodowych	42
Uszkodzenia naczyń krwionośnych	48
Zapalenia kaletek maziowych	48
Entezopatie	51
Złamania awulsyjne	51
Złamania przewlekłe	52
II. Bóle barku i ramienia	55
Bóle na tle angio- i neuropatii	55
Zespół ciasnoty górnego otworu klatki piersiowej	58
Zespół umierających palców	69
Niedokrwienie palców i ręki spowodowane sumowaniem się mikrourazów	70
Zespół niedokrwienia pracujących młotem	71
Zakrzepica żyły pachowej i podobojczykowej	71
Neuropatia nerwu nadłopatkowego	73
Neuropatia nerwu grzbietowego łopatki	76
Neuropatia nerwu piersiowego długiego	79
Neuropatia nerwu dodatkowego	81
Neuropatia nerwu pachowego	82
Uszkodzenia spłotu ramiennego	83
Zespół bark – ręka (algodystrofia kończyny górnej)	84
Bóle spowodowane patologią ortopedyczną	90

Zespół cieśni stawu podbarkowego	93
Uszkodzenie stożka rotatorów	95
Zapalenie ścięgna głowy długiej, mięśnia dwugłowego ramienia	104
Bolesna destabilizacja ścięgna głowy długiej, mięśnia dwugłowego ramienia	106
Przerwanie ścięgna głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	108
Niestabilność stawu ramiennego	109
Zespół „Bolesnego barku pływaka”	118
Przerwanie mięśnia piersiowego większego	120
Zapalenie stawu ramiennego	121
Idiopatyczne, zarastające zapalenie torebki stawu ramiennego	123
Zespół „strzelającego” barku	128
Zespół „strzelającej” łopatki	129
Bark „Małej Ligi”	130
Uszkodzenia obróbka stawu ramiennego	130
Zespół stłuczonego ramienia	131
Bark tenisisty starszego wiekiem	131
Uszkodzenie stawu barkowo-obojczykowego	132
III. Bóle łokcia i przedramienia	135
Zespół bólowy bocznego przedziału stawu łokciowego (tzw. łokieć tenisisty)	135
Neuropatia nerwu pośrodkowego (zespół mięśnia nawrotnego obłego).....	138
Neuropatia nerwu międzykostnego przedniego (zespół Kilocho-Nevina).....	140
Neuropatie nerwu międzykostnego tylnego	141
Neuropatia nerwu łokciowego	143
Uszkodzenie obwodowego przyczepu mięśnia dwugłowego ramienia	144
Łokieć zawodnika wykonującego rzuty	145
Niestabilność stawu łokciowego	146
Choroba de Chassaignaca	148
Zapalenie kaletki łokciowej	149
Zespoły ciasnoty przedziałów powięziowych w obrębie kończyny górnej	150
IV. Bóle nadgarstka i ręki	153
Zespół ciasnoty kanału nadgarstka	153
Zespół ciasnoty kanału Guyona	156
Choroba de Quervaine	159

Palec trzaskający	161
Neuropatie nerwów dłoniowych wspólnych i nerwów dłoniowych palców	162
Niestabilność nadgarstka	163
Złamania wyrostka haczykowatego kości haczykowatej	166
Konflikt promieniowo-łódeczkowaty	167
Uszkodzenie chrząstki trójkątnej	168
„Nadgarstek wioślarza”	169
Zapalenie ścięgien zginaczy nadgarstka	170
Jałowa martwica kości księżycowatej	171
„Kciuk gracza w kręgle”	172
Niestabilność kciuka	172
Zakażenia w obrębie ręki	173
Zanokcica	173
Zastrzał	174
Ropień typu szpilki do krawata	175
Zakażenie przestrzeni kłębu kciuka	175
Zakażenie przestrzeni kłębika	176
Zakażenie przestrzeni środkowej dłoni	176
Zakażenie przestrzeni grzbietowej ręki	177
Zakażenie pochewek ścięgnistych ręki	177
Zakażenie stawów ręki	179
Zapalenie tkanek, naczyń i węzłów chłonnych	179
Czyrak	180
V. Bóle kręgosłupa	181
Zespoły bólowe szyi i karku	185
Skręcenia kręgosłupa szyjnego	185
Cervikalgia	185
Zespół przeciążenia mięśni szyi i karku	188
Zespół zużycia tarcz międzykręgowych oraz spondyloza szyjna	190
Choroba Scheuermanna	192
Bóle krzyża	195
Urazy głowy i szyi (dr Mirosław Kulewicz)	205
VI. Bóle miednicy i uda	211
Pubalgia	212
Choroba Van Necka	214
Neuropatia nerwu biodrowo-pachwinowego	214
Neuropatia nerwu skórno-bocznego uda	216
Neuropatia nerwu zasłonowego	217
Zespół „trzaskającego” biodra	219
Entezopatie przyczepów mięśni i naderwania mięśni	220

Zapalenie kaletki krętarzowej	221
Zapalenia kaletki biodrowo-łonowej	222
Zapalenie kaletki kulszowej mięśnia pośladowego wielkiego	222
Zarastające zapalenie tętnicy biodrowej zewnętrznej	223
Zapalenie błony maziowej stawu biodrowego	223
VII. Bóle kolana i goleni	225
Choroby błony maziowej	226
Uszkodzenia łąkotec	232
Niestabilności stawu kolanowego	236
Chondropatie i chondromalacje kolana	242
Zespół nadmiernego, bocznego przyparcia rzepki	244
Zespół rzepki dwudzielnej	245
Choroba Sindinga-Larsena	245
Choroba Hoffy	245
Zespół tzw. szelfu błony maziowej przyśrodkowego przedziału stawu kolanowego	247
Torbiele dołu podkolanowego	247
Zapalenie kaletki przedrzepkowej	250
Zapalenie kaletki podrzepkowej i kaletki podskórnej guzowatości piszczeli	251
Zapalenie kałek w okolicy więzadeł pobocznych	251
Zapalenie kaletki w okolicy „gęziej stópki”	252
Neuropatia nerwu udowo-goleniowego	252
Neuropatia nerwu strzałkowego wspólnego	254
Entezopatia więzadła rzepki	255
Choroba Osgood-Schlattera	257
Zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego	259
Entezopatia mięśnia podkolanowego	260
Entezopatia mięśnia dwugłowego uda	261
Bolesna destabilizacja stawu strzałkowo-piszczelowego górnego	261
Możliwości zapobiegania przedwczesnemu „zużyciu stawów kolanowych” u sportowców	262
Zespoły ciasnoty przedziałów powięziowych goleni	264
Bóle goleni	268
Zespół przeciążenia głowy przyśrodkowej mięśnia dwugłowego łydki	269
Mięśniowo-kostne przeciążenia goleni	271
VIII. Bóle stawu skokowego i stopy	273
Skrećenia i niestabilności stawu skokowo-goleniowego	273
Neuropatia nerwu piszczelowego	279

Neuropatia gałązki głębokiej nerwu strzałkowego	282
Neuropatia gałązki powierzchownej nerwu strzałkowego	283
Neuropatia nerwu podszwowego przyśrodkowego stopy	285
Zapalenie ścięgna piętowego	285
Przerwanie ścięgna piętowego	287
Zapalenie ścięgna mięśnia piszczelowego tylnego	289
Zapalenie ścięgna mięśnia piszczelowego przedniego	290
Zespół „strzelającego” stawu skokowego	291
Zespół tzw. „strzelania” ścięgien mięśni strzałkowych	293
Zapalenie kaletki ścięgna piętowego	293
Zapalenie dolnej kaletki piętowej	294
Zapalenie kałek rzekomych	295
Zapalenie kaletki maziowej współistniejącej z paluchami koślawymi	295
Zapalenie kaletki maziowej współistniejącej z tzw. ostrogą piętową	296
Entezopatia rozciągnięta podszwowego	296
Jałowa martwica guza kości piętowej	298
Nadłamania chrząstko-kostne kopuły kości skokowej	299
Złamania przeciążeniowe kości łódkowatej stopy	301
Jałowa martwica kości łódkowatej	302
Jałowa martwica głowy II kości śródstopia	303
Bóle śródstopia	304
Zapalenie chrząstki i kości w obrębie przodostopia	305
Wrastający paznokieć	306
Nagniotek międzypalcowy	308
IX. Quo vadis medicina sportiva?	311
Dodatek	315
X. Zasady leczenia i doleczenia (rehabilitacja)	
w uszkodzeniach sportowych	315
Ogólne zasady leczenia i doleczenia	315
Doktryna postępowania w bólowych destabilizacjach stawu ramiennego	325
Doktryna postępowania w ciężkich urazach barku	334
Doktryna postępowania w uszkodzeniach stożka rotatorów leczonych operacyjnie	341
Doktryna postępowania w zapaleniach ścięgna i pochewki głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	344
Doktryna postępowania w rekonstrukcjach ścięgna głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	345
Doktryna postępowania w przewlekłym zapaleniu nadkłykcia bocznego kości ramiennej	348

Doktryna postępowania po artroskopowym usunięciu łąkotki stawu kolanowego	349
Doktryna postępowania w rekonstrukcjach więzadła krzyżowego przedniego przeszczepem autogennym z więzadła rzepki	350
Doktryna postępowania w rekonstrukcjach więzadła krzyżowego tylnego	356
Doktryna postępowania po rekonstrukcjach ścięgna piętowego	359
Doktryna postępowania w zapaleniach rozciągniętego podszwowego	367
Doktryna postępowania w uszkodzeniach torebkowo-więzadłowych stawu skokowego	372
XI. Nakłucia stawów i tkanek okołostawowych	375
Postępowanie w przypadku wystąpienia objawów zapalenia stawu	376
Nakłucia stawów w obrębie kończyny dolnej	377
Nakłucie stawów w obrębie kończyny górnej	382
XII. Zaopatrzenie ortopedyczne	387
Zaopatrzenie kończyny górnej	387
Zaopatrzenie kręgosłupa	397
Zaopatrzenie kończyny dolnej	403
XIII. Wady, choroby i dysfunkcje wymagające leczenia równoległe z ćwiczeniami i zajęciami sportowymi	413
Ćwiczenia kompensacyjne w chorobie Scheuermanna	414
Ćwiczenia kompensacyjne w wadach postawy i stanach przedskoliotycznych	419
Ćwiczenia kompensacyjne w skoliozach	424
Ćwiczenia kompensacyjne w stopach płasko-koślawych	450
XIV. Zakresy ruchów w stawach	459
XV. Ćwiczenia uniwersalne z elementami rozciągania	467
XVI. Zakończenie	477
Zespół przetrenowania sportowca	482
Poradnictwo w przypadkach sportowców zmuszanych do przedwczesnego kończenia kariery sportowej	485
„Dziesięcioro przykazań” w sporcie	489
XVII. Piśmiennictwo	491