



PRAKTYKA LEKARZA RODZINNEGO

# WYBRANE ZAGADNIENIA MEDYCYNY SPORTOWEJ

Redakcja naukowa **Anna Jegier**  
**Jarosław Krawczyk**



Wydawnictwo Lekarskie PZWL

# WYBRANE ZAGADNIENIA MEDYCZYNY SPORTOWEJ

---

Redakcja naukowa

Prof. dr hab. n. med. **Anna Jegier**

Lek. **Jarosław Krawczyk**



Warszawa

Wydawnictwo Lekarskie PZWL

---

# SPIS TREŚCI

---

Przedmowa . . . . .	9
Rozdział 1. FIZJOLOGICZNE PODSTAWY WYSIŁKÓW FIZYCZNYCH. ZMIANY TRENINGOWE W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA – <i>Krystyna Nazar</i> . . . . .	11
Zdolność organizmu człowieka do wysiłku fizycznego . . . . .	12
Reakcje organizmu człowieka na wysiłek fizyczny . . . . .	15
Zmiany treningowe w organizmie człowieka . . . . .	20
Repetitorium . . . . .	24
Rozdział 2. WYDOLNOŚĆ FIZYCZNA PODSTAWĄ PROGRAMOWANIA OBCIĄŻEŃ TRENINGOWYCH – <i>Krystyna Nazar</i> . . . . .	25
Ocena wydolności fizycznej . . . . .	27
Ogólne zasady stosowania testów wysiłkowych określających zdolność do wysiłków . . . . .	30
Repetitorium . . . . .	31
Rozdział 3. MEDYCZNE ASPEKTY SPORTU DZIECI I MŁODZIEŻY – <i>Zbigniew Krenc</i> . . . . .	33
Formalno-prawne aspekty opieki nad dziećmi uprawiającymi sport . . . . .	34
Elementy fizjologii rozwojowej . . . . .	35
Kwalifikacja do sportu a wiek dziecka . . . . .	37
Periodyzacja treningu sportowego w wieku rozwojowym . . . . .	39
Badanie lekarskie w aspekcie kwalifikacji dzieci i młodzieży do sportu . . . . .	40
Zasady żywienia w sporcie dzieci i młodzieży . . . . .	44
Problemy i zagrożenia współczesnego sportu . . . . .	45
Sport dzieci i młodzieży z chorobami przewlekłymi . . . . .	48
Zadania lekarza rodzinnego w opiece nad młodym sportowcem . . . . .	48
Repetitorium . . . . .	49
Rozdział 4. REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO WAŻNY ELEMENT PROMOCJI ZDROWIA I PREWENCJI CHOROÓB PRZEWLEKŁYCH – <i>Anna Jegier</i> . . . . .	51
Aktywność fizyczna w promocji zdrowia i prewencji chorób przewlekłych – wprowadzenie . . . . .	52

	Fizjologiczne efekty regularnej aktywności fizycznej . . . . .	53
	Zalecenia aktywności fizycznej w promocji zdrowia i prewencji pierwotnej chorób przewlekłych . . . . .	54
	Kwalifikacja do treningu fizycznego osób klinicznie zdrowych . . . . .	56
	Tolerancja wysiłku fizycznego oraz możliwość wystąpienia powikłań Wysiłek fizyczny w wybranych chorobach przewlekłych . . . . .	56 58
	Repetytorium . . . . .	72
Rozdział 5.	WYBRANE ZAGADNIENIA Z ZAKRESU ORTOPEDII I TRAUMATOLOGII SPORTOWEJ . . . . .	73
	Zasady badania ortopedycznego i kwalifikacja do uprawiania sportu — <i>Andrzej Bugajski</i> . . . . .	74
	Urazowe sportowe uszkodzenia narządu ruchu oraz zasady postępowania leczniczego — <i>Jerzy Widuchowski</i> . . . . .	85
	Repetytorium . . . . .	99
Rozdział 6.	ZASADY OCENY I MONITOROWANIA MOBILNOŚCI NARZĄDU RUCHU — <i>Krzysztof Klukowski, Andrzej Czamara</i> . . . . .	101
	Wprowadzenie . . . . .	102
	Metody pomiarowe . . . . .	103
	Zasady przeprowadzania i interpretacji pomiarów zakresu ruchomości (ROM) . . . . .	104
	Hipermobilność . . . . .	106
	Diagnostyka czynnościowa stawów po urazach sportowych (monitorowanie procesu rehabilitacji) . . . . .	107
	Złożone (trójwymiarowe) formy rejestracji ruchu . . . . .	108
	Znaczenie ćwiczeń rozciągających (stretching) . . . . .	108
	Repetytorium . . . . .	109
Rozdział 7.	DOZWOLONE I ZABRONIONE WSPOMAGANIE ZDOLNOŚCI WYSIŁKOWYCH CZŁOWIEKA — <i>Jerzy Smorawiński,</i> <i>Andrzej Pokrywka</i> . . . . .	111
	Dozwolone wspomaganie zdolności wysiłkowych człowieka . . . . .	112
	Zabronione wspomaganie zdolności wysiłkowych człowieka . . . . .	115
	Repetytorium . . . . .	126
Rozdział 8.	PODSTAWY ORZEKANIA O ZDOLNOŚCI DO UPRAWIANIA SPORTU — <i>Anna Jegier, Witold Furgal</i> . . . . .	127
	Formalno-prawne podstawy orzekania o zdolności do uprawiania sportu . . . . .	128
	Medyczne podstawy orzekania o zdolności do uprawiania sportu . . . . .	132
	Repetytorium . . . . .	136
Skorowidz	. . . . .	139