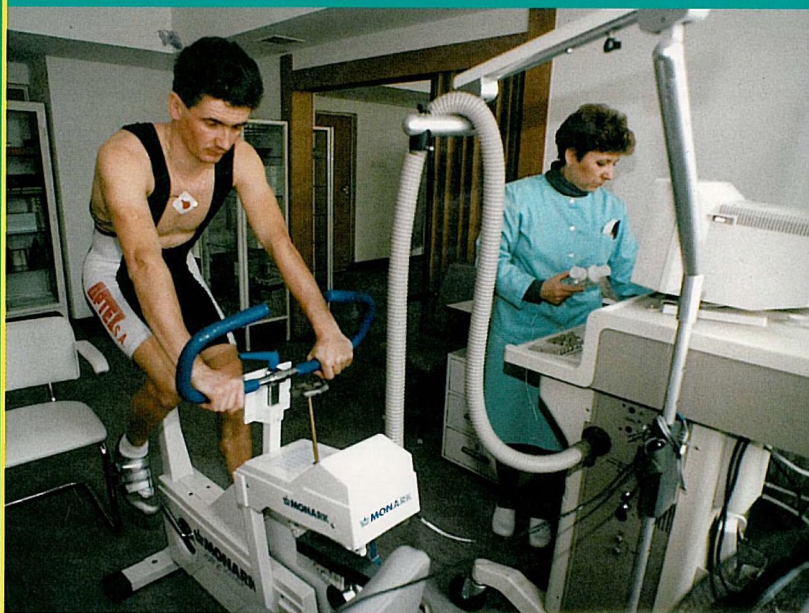


Artur Dziak • Zbigniew Rusin

TRAUMATOLOGIA SPORTOWA



BIBLIOTEKA TRENERA

Recenzent: *Tadeusz Ściński*

Redaktor: *Jadwiga Kwiatkowska*

Projekt okładki: *Zbigniew Sikora*

© Copyright by Centralny Ośrodek Sportu,
Warszawa 2000

ISBN 83-86504-68-4

Skład, druk: **ESTRELLA**, Sp. z o.o., Warszawa, ul. Łukowska 9/219

Spis treści

Od autorów	9
1. Ogólne zasady treningu	10
1.1. Rozgrzewka	10
1.2. Cykle treningowe	12
1.3. Kształtowanie siły i wytrzymałości	12
1.4. Zasady treningu na siłowni	13
1.5. Bieganie	13
1.6. Błędy treningowe – tzw. zespół przetrenowania	14
1.7. Powysiłkowa bolesność mięśni	18
2. Sport w różnym wieku	19
2.1. Sport dzieci i młodocianych	19
2.2. Sport osób w wieku średnim i starzejących się	20
2.3. Sport osób chorych i niepełnosprawnych	21
NAJCZĘSTSZE PATOLOGIE NARZĄDU RUCHU	
3. Uszkodzenia oraz dysfunkcje nadgarstka i ręki	24
3.1. Zespół ciasnoty kanału nadgarstka	24
3.2. Zespół ciasnoty kanału Guyona	25
3.3. Choroba de Quervaina	26
3.4. Palec trzaskający	27
3.5. Neuropatie nerwów dłoniowych wspólnych i nerwów dłoniowych właściwych palców	28
3.6. Niestabilność nadgarstka	29
3.7. Złamania wyrostka haczykowatego kości haczykowatej	30
3.8. Konflikt promieniowo-łódeczkowaty	31
3.9. Uszkodzenie chrząstki trójkątnej	32
3.10. Nadgarstek wioślarza	32
3.11. Zapalenie ścięgien zginaczy nadgarstka	33
3.12. Jałowa martwica kości księżycowatej	34
3.13. Niestabilność kciuka	34

3.14. Zakażenia w obrębie ręki	35
3.14.1. Zanokcica – zakażenie tkanek okołopaznokciowych	35
3.14.2. Zastrzał	36
3.14.3. Ropień typu szpilka do krawata	37
3.14.4. Zakażenie przestrzeni kłębu kciuka	37
3.14.5. Zakażenie przestrzeni kłębika	38
3.14.6. Zakażenie przestrzeni środkowej dłoni	38
3.14.7. Zakażenie przestrzeni grzbietowej ręki	39
3.14.8. Zakażenie pochewek ścięgnistych ręki	39
3.14.9. Zakażenie stawów ręki	40
3.14.10. Zakażenie skóry, naczyń i węzłów chłonnych	41
3.14.11. Czyrak	41
4. Uszkodzenia oraz dysfunkcje łokcia i przedramienia	42
4.1. Zespół bólowy bocznego przedziału stawu łokciowego – łokieć tenisty	42
4.2. Neuropatia nerwu pośrodkowego	44
4.3. Neuropatia nerwu międzykostnego przedniego	46
4.4. Neuropatia nerwu międzykostnego tylnego	47
4.5. Neuropatia nerwu łokciowego	48
4.6. Uszkodzenie obwodowego przyczepu mięśnia dwugłowego ramienia	49
4.7. Łokieć zawodnika wykonującego rzuty	50
4.8. Choroba de Chassaignaca	52
4.9. Zapalenie kaletki łokciowej	53
4.10. Zespoły ciasnoty przedziałów powięziowych w obrębie kończyny górnej	53
5. Uszkodzenia oraz dysfunkcje barku i ramienia	55
5.1. Zespół ciasnoty górnego otworu klatki piersiowej	55
5.2. Zespół umierających palców	57
5.3. Niedokrwienie palców i ręki spowodowane sumowaniem się mikrourazów	57
5.4. Zakrzepica żyły pachowej i podobojczykowej	58
5.5. Neuropatia nerwu nadłopatkowego	58
5.6. Neuropatia nerwu grzbietowego łopatki	60
5.7. Neuropatia nerwu piersiowego długiego	61
5.8. Neuropatia nerwu dodatkowego	62
5.9. Neuropatia nerwu pachowego	63
5.10. Uszkodzenie splotu ramiennego	64
5.11. Zespół bark-ręka	65
5.12. Zespół cieśni stawu podbarkowego	66
5.13. Uszkodzenie stożka rotatorów barku	67
5.14. Zapalenie ścięgna i pochewki głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	69
5.15. Bolesna destabilizacja ścięgna głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	70
5.16. Przerwanie ścięgna głowy długiej mięśnia dwugłowego ramienia	71

5.17. Niestabilność stawu ramiennego	72
5.18. Zespół strzelającego barku	74
5.19. Zespół strzelającej łopatki	75
6. Uszkodzenia oraz dysfunkcje kręgosłupa, głowy i twarzoczaszki	76
6.1. Zespoły bólowe szyi i karku	76
6.1.1. Skręcenia kręgosłupa szyjnego	76
6.1.2. Cervikalgia	77
6.1.3. Zespół przeciążenia mięśni szyi i karku	80
6.1.4. Zespół zwyrodnienia tarcz międzykręgowych oraz tzw. spon- dyloza szyjna	81
6.2. Choroba Scheuermanna	83
6.3. Bóle krzyża	85
6.4. Urazy głowy i szyi (oprac.: Mirosław Kulewicz)	93
6.4.1. Rany twarzy	94
6.4.2. Urazy nosa	94
6.4.3. Złamania szczęki	94
6.4.4. Złamania nosowo-szczękowe	95
6.4.5. Złamania kości jarzmowej	95
6.4.6. Złamania żuchwy	96
6.4.7. Uszkodzenia zębów	97
6.4.8. Urazy krtani i szyjnego odcinka tchawicy	98
6.4.9. Urazy ślinianki	98
6.4.10. Urazy ucha	98
7. Uszkodzenia oraz dysfunkcje miednicy i uda	100
7.1. Bóle pośladków i krocza	100
7.2. Uszkodzenie prącia i cewki moczowej	101
7.3. Bóle spojenia łonowego	101
7.4. Bolesne zapalenie spojenia łonowego	103
7.5. Neuropatia nerwu biodrowo-pachwinowego	104
7.6. Neuropatia nerwu skórniego bocznego uda	106
7.7. Neuropatia nerwu zasłonowego	107
7.8. Zespół trzaskającego (przeskakującego) biodra	108
7.9. Zapalenie kaletki krętarzowej	109
7.10. Zapalenie kaletki kulszowej mięśnia pośladkowego wielkiego	110
7.11. Zapalenia kaletki biodrowo-łonowej	111
8. Uszkodzenia oraz dysfunkcje kolana i goleni	113
8.1. Choroby błony maziowej	113
8.1.1. Zapalenie ostre błony maziowej	114
8.1.2. Zapalenie podostre błony maziowej	115
8.1.3. Zapalenie przewlekłe błony maziowej	116
8.1.4. Idiopatyczne zapalenie błony maziowej	116
8.1.5. Wysięk naprzemienny	117
8.1.6. Zapalenie błony maziowej wywołane celowo przez chorego	117
8.2. Uszkodzenie łąkotek kolana	117
8.3. Zespół bolesności stawu rzepkowo-udowego (oprac.: Abdul Rah- man K. Al Misfer)	120

8.4. Choroba Hoffy	122
8.5. Przeprost stawów kolanowych	124
8.6. Torbiele dołu podkolanowego	125
8.7. Zapalenie kaletki przedrzepkowej	128
8.7.1. Zapalenie kaletki przedrzepkowej i kaletki podskórnej guzowatości piszczeli	128
8.7.2. Zapalenie kałek w okolicy więzadeł pobocznych	129
8.8. Neuropatia nerwu udowo-goleniowego	129
8.9. Neuropatia nerwu strzałkowego wspólnego	131
8.10. Kolano skoczka	132
8.11. Jałowa martwica guzowatości piszczeli	133
8.12. Oddzielająca martwica chrzęstno-kostna	134
8.13. Zespół tarcia pasma biodrowo-piszczelowego	135
8.14. Entezopatia mięśnia podkolanowego	136
8.15. Bolesna destabilizacja stawu strzałkowo-piszczelowego górnego	137
8.16. Bolesna rzepka dwudzielna	138
8.17. Zespół przyparcia bocznej części rzepki	138
8.18. Zespół tzw. szelfu błony maziowej przyśrodkowego przedziału stawu kolanowego	139
8.19. Niestabilność stawu kolanowego (oprac.: Abdul Rahman K. Al Misfer)	140
8.20. Zespoły ciasnoty przedziałów powięziowych w obrębie goleni	142
8.21. Bóle goleni	145
8.22. Zespół przeciążenia głowy przyśrodkowej mięśnia dwubrzuścowego łydki – noga tenisisty	148
9. Uszkodzenia oraz dysfunkcje stawu skokowego i stopy	150
9.1. Skręcenia i niestabilność stawu skokowo-goleniowego	150
9.2. Neuropatia nerwu piszczelowego	156
9.3. Neuropatia gałązki głębokiej nerwu strzałkowego	158
9.4. Neuropatia gałązki powierzchownej nerwu strzałkowego	159
9.5. Neuropatia nerwu podszwowego przyśrodkowego	160
9.6. Zapalenie ścięgna piętowego	161
9.7. Przerwanie ścięgna piętowego	162
9.8. Zapalenie ścięgna mięśnia piszczelowego tylnego	163
9.9. Zapalenie ścięgna mięśnia piszczelowego przedniego	164
9.10. Zespół strzelającego stawu skokowego	165
9.11. Zespół strzelania ścięgien mięśni strzałkowych	166
9.12. Zapalenie kaletki maziowej ścięgna piętowego	167
9.13. Zapalenie tylnej kaletki piętowej	168
9.14. Zapalenie kałek rzekomych	168
9.14.1. Zapalenie kaletki maziowej palucha koślawego	168
9.14.2. Zapalenie kaletki maziowej tzw. ostrogi piętowej	169
9.15. Zapalenie rozciągniętego podszwowego	169
9.16. Złamania przeciążeniowe kości łódkowatej stopy	171
9.17. Złamanie trzeszczek palucha	172
9.18. Bóle śródstopia	173

9.19. Wrastający paznokieć	174
9.20. Nagniotek międzypalcowy	175
10. Ogólne zasady leczenia uszkodzeń tkanek miękkich	177
10.1. Unieruchomienie	177
10.2. Oziębienie	177
10.3. Ucisk	178
10.4. Metoda ISE	178
10.5. Ogrzewanie	179
10.6. Naprzemienne stosowanie zimna i ciepła	180
10.7. Masaż	180
10.8. Schemat leczenia tzw. kontuzji	181
10.9. Postępowanie w kurczach mięśni	181
10.10. Nakłucia stawów i tkanek okołostawowych	182
Piśmiennictwo	183