

# Medycyna sportowa

Współczesne metody  
diagnostyki i leczenia

Redakcja naukowa  
Patrick J. McMahon

Redakcja naukowa tłumaczenia  
Krzysztof Klukowski



Wydawnictwo Lekarskie PZWL



# Medycyna sportowa

Współczesne metody  
diagnostyki i leczenia

Redakcja naukowa  
Patrick J. McMahon

Redakcja naukowa tłumaczenia  
prof. dr hab. med. Krzysztof Klukowski

Z języka angielskiego tłumaczyli  
mgr Jolanta Wilkans,  
prof. dr hab. med. Krzysztof Klukowski

Warszawa  
Wydawnictwo Lekarskie PZWL



# Spis treści

Przedmowa . . . . .	XI
Przedmowa do wydania polskiego . . . . .	XIII
<b>1. Medyczne aspekty medycyny sportowej – <i>Tanya J. Hagen</i></b> . . . . .	<b>1</b>
Zdrowotne korzyści z ćwiczeń fizycznych i uprawiania sportu . . . . .	1
Ocena predyspozycji fizycznych . . . . .	2
Zagrożenia zdrowotne związane z uprawianiem sportu . . . . .	3
Schorzenia nieurazowe i przewlekłe . . . . .	18
Dermatologia . . . . .	30
Żywnienie w sporcie . . . . .	36
<b>2. Urazy stawu biodrowego i miednicy – <i>Hussein Elkousy, Gregory Stocks</i></b> . . . . .	<b>39</b>
Bóle stawu biodrowego . . . . .	39
Stłuczenia stawu biodrowego i miednicy . . . . .	40
Urazy awulsyjne miednicy . . . . .	44
Zapalenie kaletki krętarza większego . . . . .	49
Złamania przeciężeniowe miednicy i kości udowej . . . . .	51
Bóle bioder z objawami mechanicznymi . . . . .	54
Biodro trzaskające . . . . .	58
Urazy obrąbka panewkowego . . . . .	61
<b>3. Urazy stawu kolanowego – <i>Lee Kaplan, Nicholas Honkamp, Ryan Kehoe, Jonathon Tueting, Patrick J. McMahon</i></b> . . . . .	<b>73</b>
Bóle kolan z objawami mechanicznymi . . . . .	73
Uszkodzenia łąkotec . . . . .	73
Uszkodzenia kostno-chrzęstne . . . . .	88
Zaburzenia funkcji stawu kolanowego . . . . .	92
Urazy mięśnia czworogłowego . . . . .	92
Rozerwanie ścięgna rzepki . . . . .	93
Rozerwanie ścięgna mięśnia czworogłowego . . . . .	97
Złamanie awulsyjne guzowatości piszczeli . . . . .	101
Niestabilność stawu kolanowego . . . . .	103
Urazy więzadła pobocznego piszczelowego . . . . .	106
Urazy więzadła pobocznego strzałkowego . . . . .	110
Urazy więzadła krzyżowego przedniego . . . . .	113
Urazy więzadła krzyżowego tylnego . . . . .	118
Ból kolan . . . . .	123
Ból przedniej okolicy stawu kolanowego . . . . .	125
Ból bocznej okolicy stawu kolanowego . . . . .	140

<b>4. Urazy goleni, stawu skokowo-goleniowego i stopy</b> — <i>Christian Lattermann, Derek Armfield, Dane K. Wukich</i> . . . . .	143
Ból goleni . . . . .	143
Powysiłkowe uszkodzenia mięśni . . . . .	143
Złamania przeciążeniowe i reakcja na przeciążenie . . . . .	146
Zespół przedziałów powięziowych . . . . .	150
Ból stawu skokowo-goleniowego . . . . .	153
Zapalenie ścięgna mięśnia piszczelowego tylnego . . . . .	153
Zespół przedniej ciasnoty stawu skokowo-goleniowego . . . . .	155
Zespół przednio-bocznej ciasnoty stawu skokowo-goleniowego . . . . .	157
Niestabilność stawu skokowo-goleniowego . . . . .	158
Ból stopy . . . . .	162
Zapalenie ścięgna Achillesa . . . . .	162
Ból pięty . . . . .	165
„Paluch biegaczy” . . . . .	168
<b>5. Urazy stawu ramiennego</b> — <i>Leslie S. Beasley Vidal, Armando F. Vidal, Patrick J. McMahon</i> . . . . .	173
Urazy stawu ramiennego w sporcie . . . . .	173
Staw ramienny . . . . .	173
Urazy ścięgien i mięśni . . . . .	180
Urazy ścięgien pierścienia rotatorów . . . . .	180
Zespół ciasnoty podbarkowej . . . . .	180
Urazy ścięgna mięśnia dwugłowego . . . . .	185
Przerwanie mięśnia piersiowego większego . . . . .	187
Niestabilność stawu ramiennego . . . . .	188
Niestabilność wielokierunkowa stawu ramiennego . . . . .	194
Uszkodzenia obrąbka stawowego . . . . .	195
Uszkodzenia typu SLAP . . . . .	196
Szywność stawu ramiennego . . . . .	198
Złamania kości obręczy barkowej . . . . .	200
Uszkodzenia stawu barkowo-obojczykowego . . . . .	204
Złamania wyrostka kruczego . . . . .	206
Uszkodzenia stawu mostkowo-obojczykowego . . . . .	207
Uszkodzenia nerwowo-naczyniowe . . . . .	209
Zespół górnego otworu klatki piersiowej . . . . .	211
<b>6. Urazy łokcia, nadgarstka i ręki</b> — <i>Alexandre Rasouli, Ranjan Gupta</i> . . . . .	213
Ból stawu łokciowego . . . . .	213
Anatomia . . . . .	213
Ból bocznej okolicy łokcia . . . . .	215
Ból przyśrodkowej okolicy łokcia . . . . .	218
Ból tylnej okolicy łokcia . . . . .	224
Niestabilność stawu łokciowego . . . . .	227
Niestabilność przyśrodkowa stawu łokciowego . . . . .	227
Tylno-boczna niestabilność rotacyjna . . . . .	228
Ból nadgarstka . . . . .	229
Anatomia . . . . .	229
Złamanie kości łódeczkowatej . . . . .	230
Skrećenia nadgarstka . . . . .	232

Ból ręki . . . . .	234
Uszkodzenie więzadła pobocznego łokciowego kciuka . . . . .	234
Uszkodzenia palców . . . . .	235
<b>7. Kręgosłup — Frank Funich, Adam C. Crowl, James D. Kang . . . . .</b>	<b>237</b>
Urazy sportowe kręgosłupa szyjnego . . . . .	237
Anatomia . . . . .	237
Diagnostyka różnicowa . . . . .	238
Uszkodzenia jednostki mięśniowo-ścięgnistej kręgosłupa szyjnego . . . . .	238
Najczęstsze złamania . . . . .	241
Ból szyi i parestezje . . . . .	243
Neuropaksja rdzenia kręgowego. Przejściowe porażenie czterokończynowe (prześciowa tetraplegia) . . . . .	246
Urazy kręgosłupa lędźwiowego u sportowców . . . . .	250
Skръcenie kręgosłupa lędźwiowego . . . . .	250
Złamania kręgosłupa lędźwiowego . . . . .	253
Kręgoszczelina . . . . .	257
Kręgozmyk . . . . .	261
<b>8. Wstrząśnienie mózgu — Michael W. Collins, Jamie E. Pardini . . . . .</b>	<b>267</b>
<b>9. Młodzi sportowcy — Jan S. Grudziak, Volker Musahl . . . . .</b>	<b>287</b>
Płytką wzrostowa . . . . .	289
Symetria kończyn dolnych . . . . .	294
Biodro i miednica . . . . .	296
Złuszczenie głowy kości udowej, rozwojowa dysplazja stawu biodrowego, choroba Calvégo-Leggia-Perthesa . . . . .	298
Złamania awulsyjne . . . . .	301
Biodro trzaskające . . . . .	302
Ból w pachwinie . . . . .	304
Septyczne zapalenie stawów i przemijające zapalenie błony maziowej . . . . .	308
Kolano . . . . .	309
Uszkodzenie więzadła krzyżowego przedniego . . . . .	313
Złamanie wyniosłości międzykłykciowej kości piszczelowej . . . . .	320
Uszkodzenia łąkotec . . . . .	323
Łąkotka tarczowata . . . . .	325
Osteochondritis dissecans oraz złamania chrzęstno-kostne . . . . .	328
Choroba Osgooda-Schlattera . . . . .	333
Choroba Sindinga-Larsena i kolano skoczka . . . . .	334
Wrodzone zwichnięcie rzepki . . . . .	335
Niestabilność i zwichnięcia rzepki u młodzieży . . . . .	335
Objawowy fałd błony maziowej . . . . .	337
Rzepka dwudzielna . . . . .	339
Zespół więzadła pobocznego przysródkowego: „kolano pływaka” . . . . .	339
Podwichnięcie proksymalnego stawu piszczelowo-strzałkowego . . . . .	340
Staw skokowy i stopa . . . . .	340
Uszkodzenia (skръcenia) bocznej części stawu skokowego i złuszczenia dystalnej części kości strzałkowej typu Saltera . . . . .	340
Nieprawidłowe połączenia kości w obrębie stępu . . . . .	341

**X SPIS TREŚCI**

Choroba Severa . . . . .	344
Choroba Iselina . . . . .	345
Dodatkowa kość łódkowata . . . . .	347
Martwice jałowe . . . . .	348
Bolesna <i>os trigonum</i> , <i>os fibulare</i> i trzeszczki . . . . .	349
Inne dysfunkcje w obrębie kończyn dolnych . . . . .	351
Przewlekły zespół przedziałów powięziowych . . . . .	351
Nadmierna antewersja kości udowej ze zwiększoną zewnętrzną torsją piszczeli: zespół MMS (miserable malrotation syndrome) . . . . .	353
Stłuczenia . . . . .	355
Patologie kończyn górnych . . . . .	357
Anatomia . . . . .	357
Bark „matej ligi” . . . . .	358
Zapalenie ścięgien stożka rotatorów . . . . .	359
Zapalenie ścięgna mięśnia dwugłowego ramienia . . . . .	360
Złuszczenia stawu barkowo-obończykowego . . . . .	360
Zwchnięcie stawu ramiennego . . . . .	361
Górne, przednio-tylne uszkodzenia obrąbka panewki (SLAP) . . . . .	364
Anatomia . . . . .	366
Zapalenie nadkłykcia przysrodkowego . . . . .	366
Choroba Pannera . . . . .	368
<i>Osteochondritis dissecans</i> główki kości ramiennej . . . . .	368
Złamanie nadkłykcia przysrodkowego kości ramiennej . . . . .	369
Nadkłykciowe złamanie kości ramiennej . . . . .	369
Złamania awulsyjne wyrostka łokciowego . . . . .	370
Zwchnięcia stawu łokciowego . . . . .	371
Nadgarstek gimnastyka . . . . .	372
Złamania i złuszczenia dystalnej części przedramienia . . . . .	373
<b>10. Uszkodzenia charakterystyczne dla sportsmenek — <i>Shane Seroyer, Robin West</i></b> . . . . .	<b>375</b>
Triada sportsmenek . . . . .	376
Urazy przedniego więzadła krzyżowego . . . . .	378
Patologie stawu rzepkowo-udowego . . . . .	380
Wielokierunkowa niestabilność stawu ramiennego . . . . .	380
Złamania przeciążeniowe . . . . .	381
Ciąża a wysiłek sportowy . . . . .	381
Podsumowanie . . . . .	383
<b>11. Zasady rehabilitacji — <i>Tara M. Ridge, Jennifer Swanson, James D. Kang</i></b> . . . . .	<b>385</b>
Zasady prowadzenia ćwiczeń usprawniających . . . . .	386
Cele rehabilitacji . . . . .	387
Zasady sprawności pracy mięśni: siła i wytrzymałość . . . . .	394
Przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń . . . . .	400
Dolegliwości bólowe mięśni . . . . .	401
Cele rehabilitacji funkcjonalnej . . . . .	401
<b>Skorowidz . . . . .</b>	<b>405</b>