

Spis treści

Przedmowa	XI
Przedmowa do wydania polskiego	XIII
1. Medyczne aspekty medycyny sportowej – <i>Tanya J. Hagen</i>	1
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
2. Urazy stawu biodrowego i miednicy – <i>Hussein Elkousy, Gregory Stocks</i>	39
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
3. Urazy stawu kolanowego – <i>Lee Kaplan, Nicholas Honkamp, Ryan Kehoe, Jonathon Tueting, Patrick J. McMahon</i>	73
Bóle kolan z objawami mechanicznymi	73
Uszkodzenia łąkotek	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

VIII SPIS TREŚCI

4. Urazy goleni, stawu skokowo-goleniowego i stopy – <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
5. Urazy stawu ramiennego – <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
Sztynność stawu ramiennego	198
Złamania kości obręczy barkowej	200
Uszkodzenia stawu barkowo-obojęzycznego	204
Złamania wyrostka kruczego	206
Uszkodzenia stawu mostkowo-obojęzycznego	207
Uszkodzenia nerwowo-naczyniowe	209
Zespół górnego otworu klatki piersiowej	211
6. Urazy łokcia, nadgarstka i ręki – <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
Tylnoboczna 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
7. Kręgosłup – Frank Fumich, Adam C. Crowl, James D. Kang	237
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
Neuropraksja rdzenia kręgowego. Przejściowe porażenie czterokończynowe (przejściowa tetraplegia)	246
Urazy kręgosłupa lędźwiowego u sportowców	250
Skręcenie kręgosłupa lędźwiowego	250
Złamania kręgosłupa lędźwiowego	253
Kręgoszczelina	257
Kręgozmyk	261
8. Wstrząśnienie mózgu – Michael W. Collins, Jamie E. Pardini	267
9. Młodzi sportowcy – Jan S. Grudziak, Volker Musahl	287
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 łąkotek	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 pływak”	339
Podwichnięcie proksymalnego stawu piszczelowo-strzałkowego	340
Staw skokowy i stopa	340
Uszkodzenia (skręcenia) 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
Sytuacja	355
Patologie kończyn górnych	357
Anatomia	357
Bark „małej ligi”	358
Zapalenie ścięgien stożka rotatorów	359
Zapalenie ścięgna mięśnia dwugłowego ramienia	360
Złuszczenia stawu barkowo-obojęzycznego	360
Zwichnięcie 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
Zwichnięcia stawu łokciowego	371
Nadgarstek gimnastyka	372
Złamania i złuszczenia dystalnej części przedramienia	373
10. Uszkodzenia charakterystyczne dla sportsmenek — <i>Shane Seroyer, Robin West</i>	375
Triada sportsmenek	376
Urazy przedniego więzadła krzyżowego	378
Patologie stawu rzepekowo-udowego	380
Wielokierunkowa niestabilność stawu ramiennego	380
Złamania przeciążeniowe	381
Ciąża a wysiłek sportowy	381
Podsumowanie	383
11. Zasady rehabilitacji — <i>Tara M. Ridge, Jennifer Swanson, James D. Kang</i>	385
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
Skorowidz	405