

„Rola fizjoterapii w zapobieganiu urazów u sportowców”

Według książkowej definicji pojęcie Fizjoterapia to odłam współczesnej medycyny, który wykorzystuje do leczenia czy procesu rehabilitacji różnego rodzaju metody bazujące na energii. Jej etiologia znajduje swoje początki w dawniejszym przyrodolecnictwie, gdzie znachorzy czy uczeni biegle wykorzystywali znajomość ziół, anatomii czy fizjologii w celach leczniczych. Z nieustępliwym biegiem czasu rozwijał się cały świat a ze światem, również i fizjoterapia. Dzisiaj jest ona wielkim rozdziałem medycyny zawierającym w sobie niezliczoną liczbę informacji o technikach czy zabiegach, bazujących na ciągle aktualizowanych przez nowe badania czy odkrycia informacje z anatomii, fizjologii, biomechaniki i wiele innych. Jednak fizjoterapia, która w swoich założeniach ma przywrócić zaburzone, lub utracone funkcje jest również stylem życia, a także umiejętnością „przewidywania” i tym samym zapobiegania pewnym określonym problemom, czy urazom.

Zawód fizjoterapeuty ma zarówno wiele korzyści, jak i wad, jednak jednym z pozytywów jest ogrom środowisk i odgałęzień, których ścieżki każdy może sobie dobrać wedle upodobań i preferencji. Miejsc i możliwości pracy jest mnóstwo, zaczynając od szpitali, a kończąc na siłowniach. W tej pracy chciałbym jednak skupić się na funkcji jaką odgrywa proces fizjoterapii w środowisku sportowym. Wróćmy jednak do mojego powyższego rozważania na temat definicji i początków fizjoterapii. Wspomniałem tam również o stylu życia i umiejętności „przewidywania” pewnych problemów, czy urazów. Słowo użyte w cudzysłowie jest oczywiście koloryzowane, ponieważ mały odsetek ludzi ma zdolności paranormalne. Gdyby każdy fizjoterapeuta lub nawet człowiek mógłby przewidywać przyszłość to nie było by urazów, kontuzji, problemów, zaburzeń i tak dalej. Chodziło mi o umiejętność racjonalizowania objawów, diagnozowania problemów i wyciąganie odpowiednich wniosków. Biegły fizjoterapeuta potrafi połączyć kropki patrząc na wykonywane przez pacjenta ruchy, wysnuć odpowiedni wniosek związane z zaburzeniami czy różnego rodzaju dysbalansami, panującymi w danym obszarze mogącymi zakłócać prawidłowy tor ruchu. Ta cecha uważam, że jest kluczowa w roli fizjoterapii w sporcie. Posłużę się przykładem piłkarzy, czołowych światowych klubów. Każdy z nich jest pod okiem wybitnych specjalistów w swojej dziedzinie (czyt. fizjoterapeutów). Każdy kończył inne uczelnie czy kursy. Każdy z nich ma inną historię, lecz łączy ich wspólny cel. Prawidłowe przygotowanie motoryczne do konkretnych funkcji i zadań, ale też niebezpieczeństw czekających na ich zawodników podczas meczów. Odpowiednia praca, wykorzystanie technik czy zaplanowanie treningu czy zabiegów bazująca na zindywidualizowanej obserwacji skutkuje podniesienie możliwości motorycznych zawodników do maksimum! Bardzo częstym zjawiskiem w sporcie na najwyższym szczeblu jest wymiana całego sztabu zarówno trenerskiego / jak i medycznego po zarejestrowaniu paru krzywdzących dla klubu porażek i pozbawienia ich punktów. Dlaczego tak się dzieje? Przecież to zawodnicy grają. To oni biegają przez 90 minut a czasem i dłużej za piłką i to oni powinni brać na siebie brzemień porażki. To tylko potwierdza jak wielką rolę odgrywa odpowiednie przygotowanie motoryczne oraz oczywiście taktyczne.

Kolejnym ważnym aspektem fizjoterapii w sporcie jest prewencja i leczeniu urazów. Mówi się że sport to zdrowie. I faktycznie tak jest, ma on ogromnie pozytywny wpływ na nasz organizm m.in: reguluje przemianę materii, zapobiega osteoporozie, wzmacnia system odpornościowy, obniża ciśnienie krwi, powoduje obniżenie poziomu cukru we krwi, polepsza pracę układu krążenia, hormonalnego, nerwowego oraz aparatu ruchu, jednak każdy kij ma dwa końce. Każde poddanie naszego organizmu jakimś wyzwaniom ruchowym wiąże się z podniesieniem aktywności oraz dynamiki. A w raz ze wzrostem dynamiki zwiększa się ryzyko niestabilności a w konsekwencji upadku, wypadku i w konsekwencji odniesieniu kontuzji. Z pomocą przychodzi nam fizjoterapia i to nie tylko tą objawową lecz również i prewencyjną. Różnego rodzaju metody treningu siłowego z wykorzystaniem faz izometrycznych, koncentrycznych, ekscentrycznych, z dodatkowym obciążeniem zewnętrznym, różnego rodzaju zadaniami ruchowymi prowadzonymi w środowisku w miarę izolowanym i bezpiecznym poprawiają elastyczność oraz wytrzymałość więzadeł i mięśni. Ciągła praca i w konsekwencji wzmacnianie tych struktur pozwala na zminimalizowanie odniesienia urazu. Oprócz wykonywania technik siłowych, dźwigniowych, doskonałą formą zapobiegawczo-leczniczą jest kinesiotaping. Jest to nic innego jak dynamiczne plastrowanie, które polega na oklejaniu ciała elastycznymi plastrami, stworzona przez japońskiego lekarza Kenzo Kase. Naklejenie takowego plastra nie wpływa w żaden sposób na możliwości ruchowe jednak stabilizuje napięcie mięśniowe, aktywuje mięśnie oraz stabilizuje ich napięcie. Propagatorami kinesiotapingu w sporcie byli m.in: Rafael Nadal czy Mario Balotelli.

W przypadku urazu czy kontuzji. Fizjoterapia odgrywa kluczową rolę przy przywróceniu funkcji całkowicie lub w znacznym stopniu do okresu sprzed urazu. W przypadku sportowców odgrywa to ogromną rolę, bo często oznacza, „być albo nie być” dla zawodnika i jego ambicji oraz kariery sportowej. Arkadiusz Milik, napastnik Reprezentacji Polski oraz włoskiego SSC Napoli w meczu ze SPAL Ferrara w sezonie 2017/2018 doznał kontuzji zerwania więzadeł w kolanie. Każdy specjalista w tej dziedzinie szacuje ewentualny powrót do aktywności po tego typu kontuzji na okres 6-8 miesięcy. Polak wrócił po 4! Było to efektem ogromnej pracy jaką wykonał sztab fizjoterapeutów klubu z podnóża Wezuwiusza. Obecnie cieszy się dobrą formą na boiskach świata.

Fizjoterapia pełni kluczową funkcję w sporcie. Amatorom umożliwia wyuczenie się prawidłowych wzorców ruchowych, a zawodowcom daje możliwości zmaksymalizowania efektów płynących z wieloletnich treningów. Pozwala także na prewencję przed różnego rodzaju urazami i zaburzeniami i stanowi filar zabezpieczeń dla sportowców, a w sytuacji już niefortunnie odniesionej kontuzji umożliwia szybki powrót do formy. Fizjoterapia jest nie tylko nauczycielem tłumaczącym nam procesy zachodzące w organizmie, lecz również strażnikiem chroniącym nas przed nieostrożnością czy zwyczajnym pechem.

Bibliografia i źródła internetowe:

- 1., „Encyklopedia Powszechna tom III” pod redakcją: Jadwigi Marcinek , wyd. Zielona Sowa 2007 Kraków
- 2., „Perfect Body- Nowoczesna kulturystyka i fitness” Grzegorz Andrzejewski, wyd. JK 2018 Łódź
- 3., „Trening siłowy dla bystrzaków. Wydanie IV” LaReine Chabut, wyd. Helion 2017 Gliwice
- 4., „Bądź sprawny jak lampart” dr. Kelly Starrett i Glen Cordoza, wyd. Galaktyka 2015 Łódź
- 5., „Clinical Therapeutic Applications of the Kinesio Taping Method 3rd Edition” Dr. Kenzo Kase, Jim Wallis, Tsuyoshi Kase wyd. Kinesio 2013
6. <https://www.wprost.pl/prime-time/telewizja/10077424/powazna-kontuzja-milika-wloskie-media-pisza-o-operacji-i-kilku-miesiacach-przerwy-w-grze.html>
7. <https://www.przegladsportowy.pl/pilka-nozna/ligi-zagraniczne/serie-a/kontuzja-milika-operacja-i-kilkumiesieczna-przerwa-milika/ef7bdqr>
8. <https://www.transfermarkt.pl/arkadiusz-milik/verletzungen/spieler/191891>

