

## Rola fizjoterapii w zapobieganiu urazów u sportowców

Nie ma wątpliwości co do ogromu korzyści wynikających z regularnej aktywności sportowej. Na przestrzeni ostatnich lat można zauważyć wzrost popularności sportowego trybu życia. Uprawianie zarówno sportu zawodowego jak i rekreacyjnego, zawsze będzie wiązać się z ryzykiem wystąpienia urazu. Im częstsze i intensywniejsze treningi, tym większe ryzyko kontuzji. I właśnie przed takim wyzwaniem, określeniem która struktura może w przyszłości ulec zaburzeniu, staje „prorok” - fizjoterapeuta. Umiejętność przewidzenia dysfunkcji nie ma jednak nic wspólnego z magią czy nadprzyrodzonymi zdolnościami. Jest wynikiem obszernej wiedzy fizjoterapeutów z zakresu anatomii, fizjologii i biomechaniki narządu ruchu oraz znajomości specyfiki danej dyscypliny sportowej. Pozwala to na wczesne wykrycie stanu predysponującego do urazu.

Pierwszym i niezwykle ważnym elementem diagnostyki jest wywiad. W dalszych etapach fizjoterapeuta przeprowadza badanie przedmiotowe, wykonuje podstawowe badania czynnościowe i wybrane testy funkcjonalne, w tym pomiary długości i obwodu kończyn oraz zakresy ruchomości w stawach. Częścią składową kompleksowej oceny fizjoterapeutycznej jest również ocena propriocepcji, stabilności posturalnej, potencjału siłowego czy ocena wydolności układu nerwowego poprzez badania „wielozadaniowości” sportowca. Przy dobieraniu narzędzi diagnostycznych dla każdego pacjenta należy oczywiście kierować się indywidualnym podejściem.

Można wyróżnić dwa rodzaje urazów – ostre, czyli nagłe, powstające w sposób mechaniczny oraz przewlekłe, związane ze strukturami wewnętrznymi i kumulacją mikrourazów. W terapii zapobiegawczej głównymi celami są podniesienie potencjału motorycznego sportowca, korekcja nieprawidłowych schematów ruchowych, korekcja wad postawy, zwiększenie kontroli nerwowo-mięśniowej i stabilizacji centralnej, eliminacja wszelkich nieprawidłowości aparatu ruchu oraz usprawnienie układu krążeniowo-oddechowego. Uwzględniając potrzeby pacjenta związane z uprawianą dyscypliną sportu, fizjoterapeuta dostosowuje program terapii z szerokiego wachlarza działań z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, masażu, terapii manualnej, treningu funkcjonalnego oraz metod specjalnych takich jak np. plastrowanie dynamiczne, suche igłowanie czy masaż tkanek głębokich. Dodatkowo coraz szersze grono fizjoterapeutów stosuje w swojej praktyce podejście holistyczne, co oznacza globalne spojrzenie na pacjenta oraz świadomość powiązań między sferą fizyczną, a duchową – emocjami i sposobem myślenia sportowca. Wymaga to niekiedy ścisłej współpracy z psychologiem lub psychoterapeutą, dietetykiem czy trenerem personalnym. Wdrożenie w proces terapii elementów takich jak trening koncentracji i uwagi, techniki motywacji, nauka kontroli stresu, trening asertywności, relaksacja i wizualizacja, mogą znacząco wpłynąć na wyniki sportowca.

„Wstuchuj się we własne ciało. Nie rób niczego, czego nie jesteś w stanie udźwignąć” - są to słowa amerykańskiego lekkoatlety, Lopeza Lomong, niezwykle trafne, choć tak często lekceważone na rzecz zaciętej rywalizacji i dążenia do sukcesu za wszelką cenę, nierzadko kosztem własnego zdrowia. Natomiast aby działania prewencyjne były skuteczne, należy przeprowadzać je w zgodzie z organizmem, dostrzegając wszelkie sygnały ostrzegawcze, które wysyła. Zadaniem fizjoterapeuty jest wychycenie tych symptomów, jak również uświadomienie pacjentowi, jakie mogą być skutki ich bagatelizowania. Profilaktyka urazów stanowi złożony proces, jednakże przy szczerych chęciach i odpowiednim zaangażowaniu obu stron – zarówno pacjenta, jak i fizjoterapeuty, zaowocuje wspaniałymi rezultatami, a także zagwarantuje sportowcowi rozwój oraz bezpieczne spełnianie się w swojej pasji.

## Piśmiennictwo

Praca powstała w oparciu o posiadaną wiedzę oraz poniższy artykuł:

1. M. Grygorowicz, A. Głowacka, M. Wiernicka, E. Kamińska, *Kompleksowa ocena fizjoterapeutyczna podstawą profilaktyki pierwotnej urazów sportowych*, Nowiny Lekarskie 2010:79(3);240-244