

MIĘDZYNARODOWA KONFERENCJA METODYCZNA  
„PODSTAWY FIZJOLOGII WYSIŁKU FIZYCZNEGO I TRENINGU ZDROWOTNEGO”

Biała Podlaska, 30-31 sierpnia 2021 r.



# URAZOWOŚĆ W SPORCIE – ZAPOBIEGANIE I DIAGNOZOWANIE

# **PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA JAKO WARUNEK BEZPIECZNEGO TRENINGU**

# OCENA POSTAWY CIAŁA



Przy prawidłowej postawie ciała staw skokowy, kolanowy, biodrowy, przejście Th-L, środek stawu ramennego i płatek ucha tworzą linię prostą.

# WADY POSTAWY

TYP TYLNY

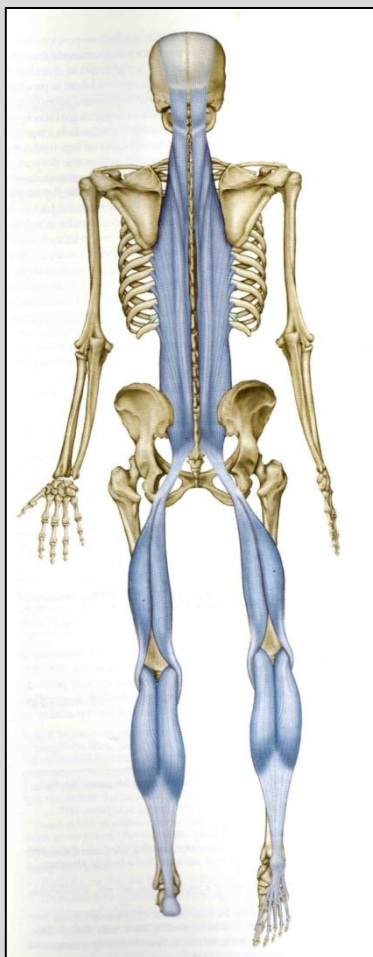


TYP PRZEDNI

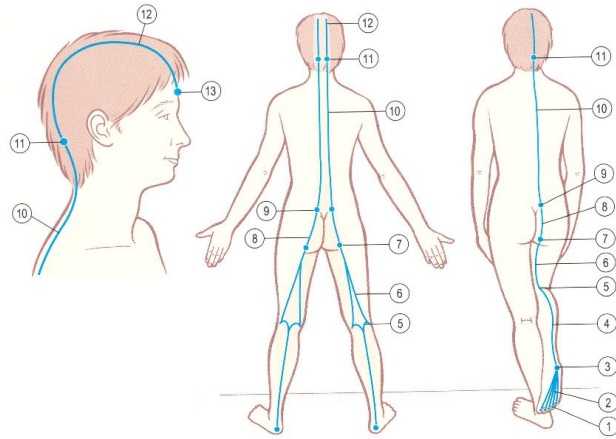


# **TAŚMY MIĘŚNIOWE JAKO ISTOTNE STRUKTURY DETERMINUJĄCE WZORCE RUCHOWE**

# TAŚMA POWIERZCHOWNA TYLNA



*Myers T.: Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem. DB Publishing, Warszawa 2010.*



Ryc. 3.2 Tory i stacje Taśmy Powierzchnowej Tyłnej. Zaciemnione obszary pokazują, gdzie taśma ta wpływa na bardziej powierzchowne powięzi (skóra, tkanka tłuszczowa i głębsze powięzi głębskie) i gdzie one z kolei wpływają na nią.

3



Ryc. 3.3 Taśma Powierzchnowa Tylna wypreparowana z ciała i ułożona jako całość. Opisanie są poszczególne jej części, ale wynik sekcji wskazuje ograniczenia myślenia wyłącznie kategoriami pojedynczych „części” anatomicznych i nie rozpoznawania meridianów jako funkcjonalnej „całości”.

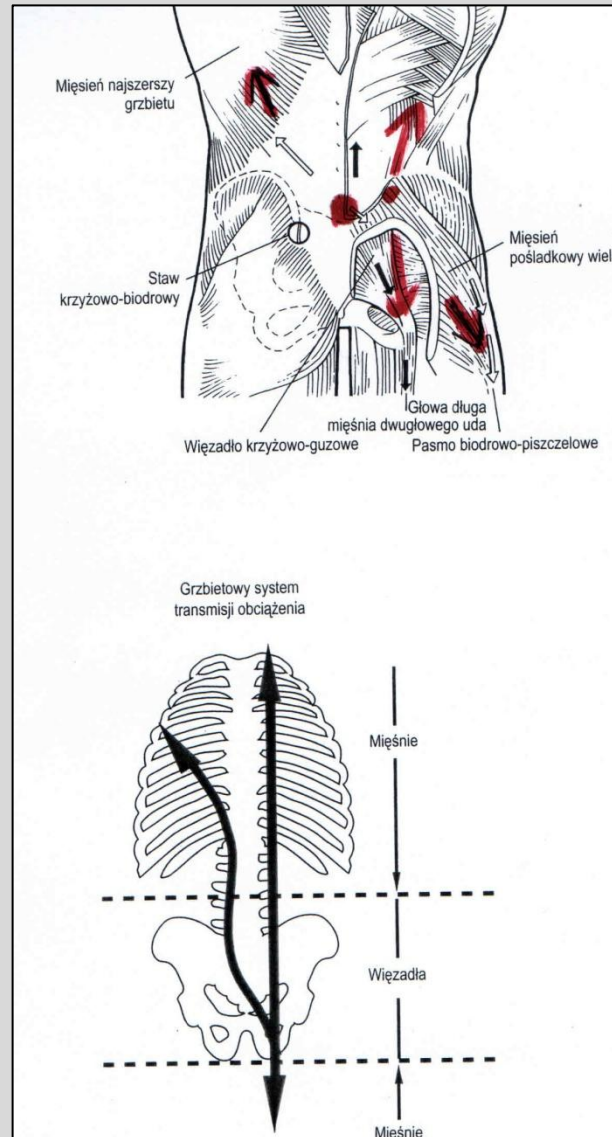
74



Ryc. 3.4 Ta sama powięź ułożona na modelu ludzkiego szkieletu w celu ukazania jej całościowego przebiegu. Osoba zmarła była wyraźnie wyższa niż dostępny model.

*Myers T.: Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem. DB Publishing, Warszawa 2010.*

# SCHEMAT DOLNEJ CZĘŚCI GRZBIETU



*Myers T.: Taśmy anatomiczne. Meridiany mięśniowo-powięziowe dla terapeutów manualnych i specjalistów leczenia ruchem. DB Publishing, Warszawa 2010.*



# ENTEZOPATIA

entezopatia – zmiany chorobowe przyczepów ścięgnistych mięśni do kośćca jako wynik działania zbyt dużych naprężeń i obciążeń jednostki mięśniowo-ścięgnistej

# NAJCZĘSTSZE MIEJSCA WYSTĘPOWANIA ENTEZOPATII

- rozciężno podeszwowo
- guz piętowy
- guzowatość piszczelowa
- struktury stawu kolanowego
- biodra i miednica
- kręgosłup i żebra
- kończyna górna

# PROFILAKTYKA ENTEZOPATII

poprzez rozciąganie mięśni przywracające ich fizjologiczną długość i wpływ czasu trwania rozciągania dla efektywności procesu (za J. Weisbergiem -30 do max. 60 sek. nieprzerwanego rozciągania – przeciągające się rozciąganie powoduje drażnienie i przynosi rezultat odwrotny od zamierzonego). Regularne, codzienne stosowanie rozciągania prowadzi do utrzymania przez układ mięśniowo-szkieletowy elastyczności i równowagi

# TEST NA DŁUGOŚĆ WIĘZADŁA KRZYŻOWO-GUZOWEGO



# AUTOTERAPIA WIĘZADŁA KRZYŻOWO-GUZOWEGO



# TEST WIĘZADEŁ BIODROWO-LĘDŹWIOWYCH





# AUTOTERAPIA WIĘZADEŁ BIODROWO-LĘDŹWIOWYCH



# TEST DŁUGOŚCI MIĘŚNI GRUPY KULSZOWO-GOLENIOWEJ





# AUTOTERAPIA MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH



# TEST DŁUGOŚCI MIĘŚNIA BIODROWO-LĘDŹWIOWEGO



# TEST DŁUGOŚCI MIĘŚNIA PROSTEGO UDA





# AUTOTERAPIA ZGINACZY STAWU BIODROWEGO



# TEST OBERA NA SPRAWDZENIE MIĘŚNIA NAPRĘŻACZA POWIĘZI SZEROKIEJ



# KONTYNUACJA TESTU NAPRĘŻACZA POWIĘZI SZEROKIEJ

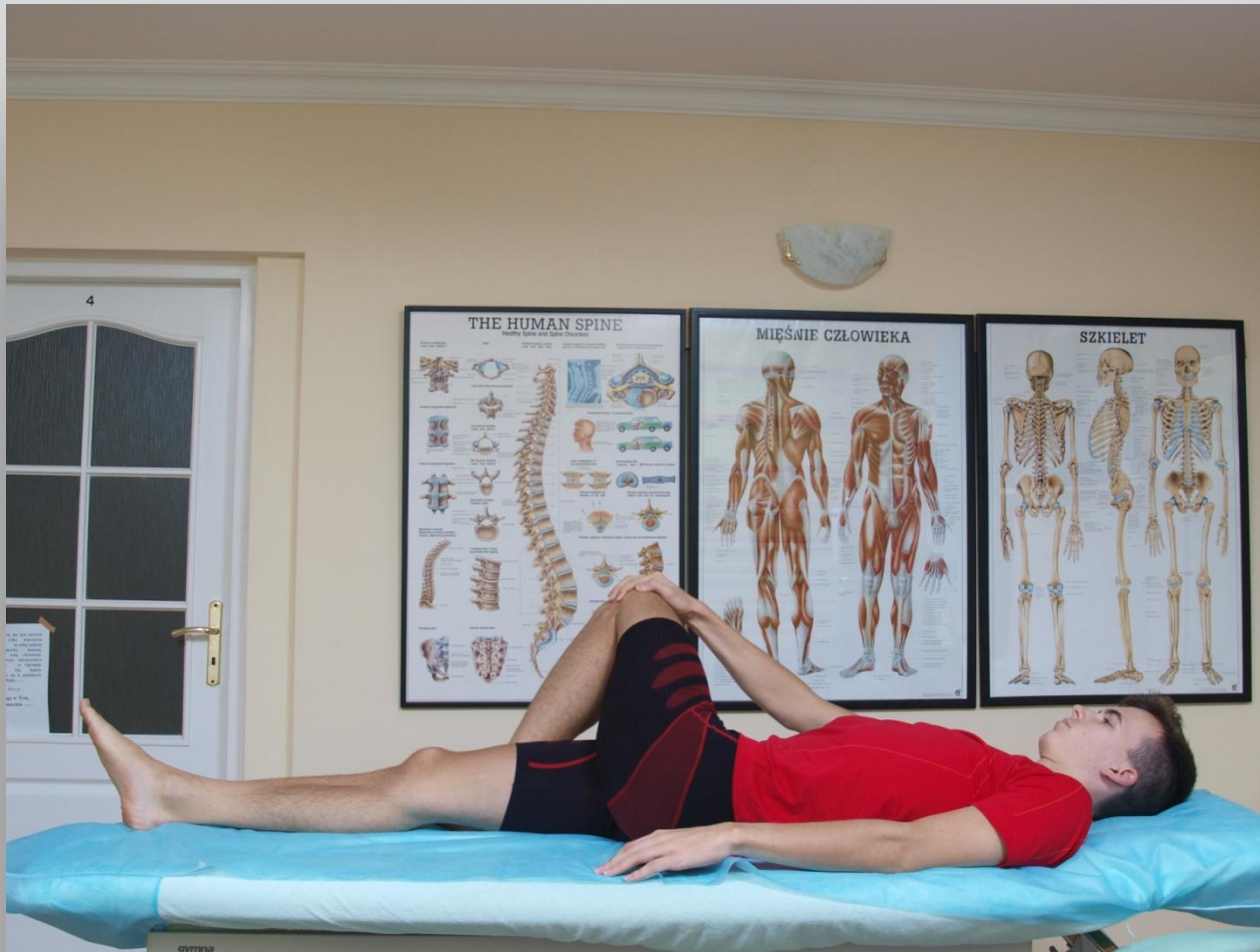




# AUTOTERAPIA NAPRĘŻACZA POWIĘZI SZEROKIEJ I MIĘŚNIA PROSTEGO UDA



# AUTOTERAPIA MIĘŚNI WACHLARZA STAWU BIODROWEGO





# POKŁON ROZCIĄGAJĄCY MIĘŚNIE PROSTOWNIKI GRZBIETU



# **HIPERMOBILNOŚĆ I HIPOMOBILNOŚĆ JAKO KRYTERIUM DOBORU METOD TRENINGOWYCH**

# HIPERMOBILNOŚĆ (NADRUCHOMOŚĆ)

Hipermobilność konstytucjonalna jest to zwiększona w stosunku do normy ruchomość stawów spowodowana uogólnioną wiotkością torebek stawowych i więzadeł stabilizujących stawy.

Przykłady hipermobilności:

- rotacja głową powyżej 90°
- przeprosty w łokciach, palcach dłoni, kolan
- dociągnięcie głowy do kolan

# ZJAWISKO BÓLU

Ból jest zjawiskiem często towarzyszącym uprawianiu sportu. Pojawienie się bólu ostrzega nas, że dzieje się coś niedobrego .

# RODZAJE BÓLU

- ból nagły (ostry, przeszywający)
- ból przewlekły ( długotrwały, uporczywy powracający)

# BÓL NAGŁY

Najczęściej pojawia się w efekcie urazu w postaci:

- zerwania mięśni
- skręcenia i zwichnięcia w stawach
- złamania kości

# BÓL PRZEWLEKŁY

- Jest odpowiedzią na dysfunkcję biomechaniczną
- Jest trudny do wyjaśnienia
- Jest często lekceważony.

# ĆWICZENIA ZAPOBIEGAJĄCE POWSTAWANIU DYSFUNKCJI BIOMECHANICZNYCH



# WIĘZADŁO KRZYŻOWO-GUZOWE I POWIĘŻ PIERSIOWO-LĘŻWIOWA



# MIĘŚNIE KULSZOWO-GOLENIOWE I TRÓJGŁOWY ŁYDKI



# PROSTOWNIKI GRZBIETU





# ZGIĘCIE KRĘGOSŁUPA Z WYDECHEM (15 SEK.)



# WYPROST KRĘGOSŁUPA Z WDECHEM (15 SEK.)



# PRZYSIAD (30 SEK.)



# NAJCZĘSTSZE JEDNOSTKI PRZECIĄŻENIOWE W LEKKIEJ ATLETYCE

- przeciążenia i stany zapalne ścięgna Achillesa
- urazy i przeciążenia w obrębie kolana
- urazy w obrębie mięśni uda (naderwania mięśnia czworogłowego lub dwugłowego)
- trzaskające biodro
- przeciążenia w poszczególnych odcinkach kręgosłupa
- zapalenia okostnej



Dziękuję za uwagę

