



Garrick J.G., Webb D.R.:
Sports Injuries. Diagnosis and Management,
W.B. Saunders Company,
Philadelphia, London, Toronto, Montreal, Sydney, Tokyo
1999 (wyd. II)

Jakże niedawno, bo dopiero pod koniec XX wieku sport przestał być sezonową zabawą towarzyską, dobrze sytuowanych grup społecznych, a stał się rozrywką i zapleczem zdrowotnym całych narodów. W wyniku ogromnego zapotrzebowania społecznego doszło do powstania sportu zawodowego, wyczynowego, masowego, rekreacyjnego oraz sportu leczniczego, nie wyłączając sportu niepełnosprawnych.

W chwili obecnej sport, w tak szerokim rozumieniu uprawiają setki milionów ludzi na całej kuli ziemskiej. Jedni czynią to w nadziei osiągnięcia sławy, zdobycia pieniędzy, przywrócenia utraconego zdrowia, czy choćby chwilowego zatrzymania nieubłagania przemijającego zdrowia. Zarówno intensywne doskonalenie ruchów, jak powiększanie siły mięśni nie może odbywać się bezkarnie i cena jest przyspieszone zużycie tkanek.

Sprawa nabiera wybranej ostrości, szczególnie u tych sportowców, u których nadmierna eksploatacja dotyczy okolicy, w której tkanki genetycznie są mniej wartościowe i podatne na sumujące się mikrourazy. Niejednokrotnie, czynnikiem wywołującym łańcuch zaburzeń patologicznych na poziomie danej grupy komórek jest nieprawidłowy wzór ruchu, czy też mikrourazy dochodzące z zewnątrz. Stąd konieczność sprawdzianów zdrowotnych i stałej

opieki lekarskiej, celem zarówno eliminowania zagrożeń, jak też odpowiednio wczesnego wykrywania zagrażających uszkodzeń w sporcie.

Wszechobecna tendencja do maksymalnego skracania drogi do liczącego się sukcesu w sporcie zawodowym czy wyczynowym, wbrew możliwościom zarówno narządu, jakże często nadrabianych ambicją czy siłą woli. Nierzadko, do przeciążenia dochodzi z powodu dyssymulacji (młodocieni).

To na naszych oczach słynne greckie hasło „*kalos kagatos*” przestało pasować do współczesnego sportu. Trudne warunki dotarcia do czołówki światowej spowodowały, że do sportu wyczynowego zaczęto wdrażać coraz to młodsze roczniki dziewcząt i chłopców i nakładać obciążenia treningowe klasyfikowane w międzynarodowym prawodawstwie pracy jako ciężkie, bardzo ciężkie i zakazane w stosunku do młodocieni.

Niewielu dopuszcza do siebie myślę, że uszkodzenia ruchu wcale nie muszą rozpoczynać się od określonych i wystarczająco silnych urazów, pozostawiających trwały ślad w pamięci pacjenta. W przeważającej części przypadków w grę wchodzi sumowanie się mikrourazów (w tym zwykłych przeciążeń) i skryty rozwój choroby, niejednokrotnie nie dający wyraźnych obja-

wów w okresie wielu miesięcy, a nawet lat. Do grupy tej należy zaliczyć też wszelkie następstwa źle leczonych lub wręcz lekceważonych skręceń, stłuczeń czy naciągnięć, że o ile złamania czy nadwichnięcia i zwichnięcia wzbudzają odpowiedni respekt i są przez to prawidłowo leczone, o tyle urazy i uszkodzenia mięśni, ścięgien, więzadeł, torebek stawowych, kaletek itp. są z reguły lekceważone, zaś ich doleczenie – stopniowanie ruchu i wysiłku mięśniowego – zaniedbywanie. Dzieje się tak z powodu powszechnego lekceważenia zasad gojenia się tkanek miękkich narządu ruchu, a tym samym samowolnego skracania czasu potrzebnego na wygojenie uszkodzenia.

Żadne pojedyncze makrouszkodzenia, a tym bardziej sumujące się mikrourazy w obrębie narządu ruchu nie goją się bez śladu. Pomijając uszkodzenia kośćca, w obrębie narządu ruchu nie ma *restitutio ad integrum* i do wygojenia uszkodzenia dochodzi jedynie przez zastąpienie wysokowartościowej i wyspecjalizowanej tkanki (mięśniowej ścięgnistej, więzadłowej itp.) tkanką niepełnowartościową (*blizna regenerat*).

W następstwie tego wielokrotnie maltretowanych stłuczeniami czy naderwaniami mięśni z czasem przedstawia sobą konglomerat tkankowy o różnej utracie stopnia kurczliwości, siły i wytrzymałości. Podobnie, urazane wielokrotnie więzadło, ścięgno czy torebka stawowa tracą naturalną elastyczność (rozplem tkanki łącznej) oraz należą propriocepcję i albo ograniczają zakres ruchów, albo też doprowadzają do destabilizacji stawu.

Zaniedbanie narządu ruchu, powstające na tle przewlekłego obciążenia, które objawiają się w postaci nasilających się w miarę upływu czasu dolegliwości czy dysfunkcji, rokują źle.

Skuteczne leczenie podejmowane jest zbyt późno, przez co chorzy wymagają skomplikowanych zabiegów naprawczych,

np. stosowania przeszczepów ścięgien, więzadeł itp. bez żadnych gwarancji, że leczenie to spełni ich wszystkie nadzieje.

Bez względu na wszystkie zalety ciała i umysłu narząd ruchu sportowca podlega prawom biologii jednakowym dla wszystkich. Dlatego też w wielkim błędzie są ci, którzy sądzą, że na skutek takich czy innych metod leczniczych możliwe będzie pominięcie rzetelnego, naukowego leczenia, czy też skrócenie okresu leczenia, wbrew wszelkim zasadom gojenia tkanek.

Tak się nieszczęśliwie zdarza, że chęć szybkiego „łatwego” wyleczenia jest tak wielka w samym pacjencie oraz znajduje tak gorliwych popleczników w osobach trenerów, działaczy, menadżerów i innych zainteresowanych, że wbrew przestrogom lekarzy zalecane leczenie i doleczenie jest bardzo często samowolnie zmieniane i modyfikowane, lub zastępowane tzw. „odnową biologiczną”, aby można było jak najszybciej rozpocząć trening, stanąć do zawodów. Chociaż niekiedy (bardzo rzadko) to się udaje, z reguły postępowanie takie kończy się dla pacjenta niedobrze. Nękające go coraz częściej dolegliwości i kontuzje powodują gorączkowe szukanie coraz to nowych sposobów „szybkiego” wyleczenia – maści, masaże, bioprądy akupunktura, lasery koło magnetyczne itp. – oraz takiego lekarza, a nawet „uzdrowiciela”, który uwolni pacjenta od kłopotów. Z reguły postępowanie takie do niczego dobrego nie prowadzi. Zmieniane rozpoznania i metody leczenia oddalają tylko od pacjenta widom mniejszego czy większego kalectwa. Zdarzający się niekiedy powrót sportowca na boisko niczego nie dowodzi. Prędzej czy później, sportowiec sam rezygnuje z wysokiego wyczynu, obniżając poziom wstępów czy po prostu wycofuje się z czynnego życia zawodowego.

Recenzowana książka, której autorami są wybitni specjaliści wydana została przez znany Dom Wydawniczy *W.B. Saunders*

Company. Książka jest obszerna liczy 429 stron, bogato ilustrowana i obejmuje całość traumatologii narządu ruchu tak pod kątem urazów i uszkodzeń ostrych, jak i uszkodzeń przeciążeniowych. Każdy rozdział poprzedzony jest krótkim omówieniem istoty omawianych dalej problemów, dzięki czemu czytelnik otrzymuje potrzebne zarysy filozofii postępowania diagnostycznego, z uwzględnieniem nowoczesnych metod badania obrazowego. Wartości książce dodaje uwzględnienie aspektów psychologicznych w postępowaniu z uszko-

dzeniami sportowymi. Książka rzetelnie uczy leczenia sportowców – sztuki trudnej i wymagającej, ale przynoszącej za to moc satysfakcji i wielkich przeżyć.

Jakkolwiek książka skierowana jest do medyków i paramedyków opiekujących się sportowcami, na co dzień, to jednak rzetelna wiedza z zakresu urazów i uszkodzeń narządów uchu służyć może lekarzom wielu specjalności, którzy tylko okazjonalnie (konsultacje) mają do czynienia z typowymi dla sportu uszkodzeniami ciała.

Artur Dziak