

# Spis treści

|                                                                                                                                                                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Wstęp .....                                                                                                                                                                                                                              | 5  |
| Badania wstępne i kontrolne sportowców .....                                                                                                                                                                                             | 6  |
| <i>Dr Wojciech Gawroński, specjalista medycyny sportowej,<br/>Zakład Medycyny Sportowej, AWF Kraków</i>                                                                                                                                  |    |
| Opieka medyczna nad biathlonistami .....                                                                                                                                                                                                 | 11 |
| <i>Dr n. med. Krzysztof Ficek, specjalista ortopedii, traumatologii oraz medycyny<br/>sportowej, lekarz kadry biathlonistów, Galen-Ortopedia, Bieruń</i>                                                                                 |    |
| Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży .....                                                                                                                                                                                              | 16 |
| <i>Prof. dr hab. med. Barbara Woynarowska, kierownik Katedry Biomedycznych<br/>Podstaw Rozwoju i Wychowania, Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego,<br/>konsultant w Zakładzie Medycyny Szkolnej Instytutu Matki i Dziecka</i> |    |
| Skoliozy i wady postawy u dzieci i młodzieży .....                                                                                                                                                                                       | 21 |
| <i>Dr Jan Benedykt Lemański, specjalista ortopedii i medycyny sportowej,<br/>Ambulatorium Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa<br/>Otwartego, Warszawa-Bródno</i>                                                       |    |
| Nieprawidłowa postawa (1)                                                                                                                                                                                                                |    |
| Budowa i terminologia .....                                                                                                                                                                                                              | 25 |
| <i>Prof. dr hab. med. Janusz Nowotny, kierownik Katedry i Zakładu<br/>Fizjoterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach</i>                                                                                                    |    |
| Nieprawidłowa postawa (2)                                                                                                                                                                                                                |    |
| Sposoby korekcji .....                                                                                                                                                                                                                   | 31 |
| <i>Prof. dr hab. med. Janusz Nowotny, kierownik Katedry i Zakładu<br/>Fizjoterapii Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach</i>                                                                                                    |    |
| Fizjoterapia w skoliozie idiopatycznej .....                                                                                                                                                                                             | 38 |
| <i>Dr Agnieszka Stępień, specjalista rehabilitacji ruchowej, Wydział Rehabilitacji<br/>Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Centrum Rehabilitacji Funkcjonalnej<br/>„ORTHOS” w Warszawie</i>                                      |    |
| Przewlekłe choroby układu krążenia .....                                                                                                                                                                                                 | 44 |
| <i>Prof. dr hab. med. Anna Jegier, kierownik Zakładu Medycyny Sportowej Uniwersytetu<br/>Medycznego w Łodzi, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej</i>                                                                         |    |
| Korzystny wpływ aktywności fizycznej na profil lipidowy .....                                                                                                                                                                            | 50 |
| <i>Dr hab. med. Krzysztof Mazurek, prof. AWF, lekarz specjalista kardiologii<br/>i medycyny sportowej, kierownik Zakładu Medycyny Sportowej AWF Józefa<br/>Piłsudskiego w Warszawie</i>                                                  |    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Nadciśnienie tętnicze a wysilek fizyczny .....                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 55  |
| <i>Doc. dr hab. med. Ewelina Zawadzka-Bartczak, Klinika Chorób Wewnętrznych<br/>Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie</i>                                                                                                                                                                                                |     |
| Ćwiczenia fizyczne dla osób otyłych .....                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 61  |
| <i>Prof. dr hab. med. Wojciech Drygas, kierownik Zakładu Epidemiologii,<br/>Prewencji Chorób Układu Krążenia i Promocji Zdrowia, Instytut Kardiologii<br/>w Warszawie, Zakład Medycyny Zapobiegawczej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi</i>                                                                                                |     |
| Żwawy spacer .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 66  |
| <i>Dr n. med. Henryk Kuński, wykładowca przedmiotu promowanie zdrowia<br/>na studiach muzykoterapii w Akademii Muzycznej w Łodzi</i>                                                                                                                                                                                                   |     |
| Od żwawego spaceru do bezpiecznego truchtu .....                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 71  |
| <i>Dr n. med. Henryk Kuński, wykładowca przedmiotu promowanie zdrowia<br/>na studiach muzykoterapii w Akademii Muzycznej w Łodzi</i>                                                                                                                                                                                                   |     |
| Aquaaerobik – optymalna forma treningu zdrowotnego .....                                                                                                                                                                                                                                                                               | 77  |
| <i>Dr Ewa Calka-Piotrowska, adiunkt w Zakładzie Pływania AWF Józefa<br/>Piłsudskiego w Warszawie</i>                                                                                                                                                                                                                                   |     |
| Medyczne aspekty ćwiczeń fizycznych osób po 65. roku życia .....                                                                                                                                                                                                                                                                       | 82  |
| <i>Prof. dr hab. med. Tomasz Kostka, specjalista chorób wewnętrznych, geriatrui<br/>i medycyny sportowej, kierownik Kliniki Geriatrii Uniwersytetu Medycznego<br/>w Łodzi, prodziekan ds. dydaktyki Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu<br/>Medycznego w Łodzi, wiceprezes ds. nauki Polskiego Towarzystwa<br/>Medycyny Sportowej</i> |     |
| Kinezyprofilaktyka geriatryczna w relacji lekarz – instruktor rekreacji .....                                                                                                                                                                                                                                                          | 87  |
| <i>Dr hab. prof. nadzw. Ewa Kozdroń, Zakład Teorii i Metodyki Rekreacji AWF<br/>w Warszawie</i>                                                                                                                                                                                                                                        |     |
| Działkowanie jako popularna forma prozdrowotnej aktywności ruchowej .....                                                                                                                                                                                                                                                              | 91  |
| <i>Dr n. med. Henryk Kuński, emerytowany kierownik Pracowni Medycyny<br/>Sportowej Akademii Medycznej w Łodzi, członek honorowy Polskiego<br/>Towarzystwa Medycyny Sportowej</i>                                                                                                                                                       |     |
| Nagły zgon sercowy sportowca .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 95  |
| <i>Prof. dr hab. med. Anna Jegier, kierownik Zakładu Medycyny Sportowej,<br/>Uniwersytet Medyczny w Łodzi, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny<br/>Sportowej</i>                                                                                                                                                                     |     |
| Przetrenowanie (1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
| Rodzaje, typy i diagnostyka .....                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 101 |
| <i>Dr n. med. Witold Furgal, specjalista medycyny sportowej, rehabilitacji<br/>i organizacji ochrony zdrowia, sekretarz Zarządu Głównego PTMS,<br/>konsultant ds. medycyny sportowej województwa podkarpackiego</i>                                                                                                                    |     |

|                                                                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Przetrenowanie (2)                                                                                                                                                                   |     |
| Kto i kiedy jest zagrożony .....                                                                                                                                                     | 105 |
| <i>Prof. dr hab. biol. Grażyna Lutosławska, Zakład Biochemii, Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie</i>                                                                         |     |
| Żywienie i wspomaganie suplementacyjne w sporcie .....                                                                                                                               | 109 |
| <i>Dr n. med. Wiesław Tomaszewski, specjalista chirurgii ortopedycznej i traumatologii, specjalista medycyny sportowej, adiunkt w Wyższej Szkole Fizjoterapii we Wrocławiu</i>       |     |
| Zagrożenie dopingiem i prawne podstawy jego zwalczania .....                                                                                                                         | 114 |
| <i>Prof. dr hab. med. Jerzy Smorawiński, kierownik Katedry Medycyny Sportu i Fizykoterapii AWF w Poznaniu, długoletni przewodniczący Komisji do Zwalczania Dopingu w Sporcie</i>     |     |
| Odnowa biologiczna – moda czy konieczność .....                                                                                                                                      | 119 |
| <i>Dr hab. Zbigniew Szygula, kierownik Zakładu Medycyny WF i Sportu, AWF w Krakowie, specjalista medycyny sportowej</i>                                                              |     |
| Zabiegi terapii fizykanej w rehabilitacji po urazach narządu ruchu .....                                                                                                             | 123 |
| <i>Dr hab. med. Jolanta Kujawa, Klinika Rehabilitacji Medycznej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi</i>                                                                                  |     |
| Co należy wiedzieć o saunie (1)                                                                                                                                                      |     |
| Jak korzystać z kąpieli ciepłych .....                                                                                                                                               | 128 |
| <i>Dr hab. prof. nadzw. AWF Aleksander Tyka, Instytut Fizjologii Człowieka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie</i>                                       |     |
| Co należy wiedzieć o saunie (2)                                                                                                                                                      |     |
| Mechanizmy adaptacyjne organizmu .....                                                                                                                                               | 132 |
| <i>Dr hab. prof. nadzw. AWF Aleksander Tyka, Instytut Fizjologii Człowieka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie</i>                                       |     |
| Krioterapia w sporcie i rekreacji .....                                                                                                                                              | 135 |
| <i>Dr hab. prof. nadzw. Krystyna Książkowska-Orłowska, kierownik Zakładu Rehabilitacji Reumatologicznej Instytutu Reumatologii w Warszawie, specjalista rehabilitacji medycznej</i>  |     |
| Wpływ długich podróży na rytm biologiczny .....                                                                                                                                      | 140 |
| <i>Dr n. med. Mariusz Żebrowski, specjalista medycyny lotniczej, kierownik Katedry Biomedycznych Podstaw Turystyki i Rekreacji Almamater Wyższej Szkoły Ekonomicznej w Warszawie</i> |     |
| Dochodzenie do formy po porodzie .....                                                                                                                                               | 146 |
| <i>Dr n. k.f. Aleksandra Truszczyńska, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, kierunek Fizjoterapii</i>                                                                              |     |
| Obszary alergii w sporcie .....                                                                                                                                                      | 150 |
| <i>Prof. dr hab. med. Krzysztof Buczyłko, kierownik Zakładu i Katedry, Zakład Alergologii i Rehabilitacji Oddechowej Katedry Klinicznych Podstaw Fizjoterapii UM w Łodzi</i>         |     |

|                                                                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Aktywność ruchowa w stanach zapalnych stercza .....                                                                                                                                | 156 |
| <i>Dr med. n. Andrzej Modrzejewski, Gabinet Profilaktyki Urologicznej WIML,<br/>Warszawa</i>                                                                                       |     |
| Kamica nerkowa a ruch .....                                                                                                                                                        | 161 |
| <i>Dr med. Andrzej Modrzejewski, Gabinet Profilaktyki Urologicznej WIML,<br/>Warszawa</i>                                                                                          |     |
| Wybrane zagadnienia okulistyczne w sporcie .....                                                                                                                                   | 167 |
| <i>Dr n. med. Jarosław Kuliński, specjalista chorób oczu, adiunkt Kliniki<br/>Okulistycznej Wojskowego Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie</i>                                |     |
| Jaskra – zobaczyć brak progresji. ....                                                                                                                                             | 173 |
| <i>Prof. dr hab. med. Roman Goś, kierownik II Katedry Chorób Oczu<br/>i Kliniki Okulistyki i Rehabilitacji Wzrokowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi</i>                           |     |
| Profilaktyka zakażeń grzybiczych skóry u sportowców .....                                                                                                                          | 178 |
| <i>Dr n. med. Katarzyna Borowska, Katedra Kosmetologii WSiLiZ z siedzibą w Rzeszowie</i>                                                                                           |     |
| Farmakoterapia grzybicy powierzchownej. ....                                                                                                                                       | 183 |
| <i>Dr n. med. Katarzyna Borowska, Katedra Kosmetologii WSiLiZ z siedzibą w Rzeszowie</i>                                                                                           |     |
| Rola psychologii w osiąganiu sukcesu .....                                                                                                                                         | 188 |
| <i>Dr hab. Monika Guskowska, prof. nadzw., kierownik Zakładu Psychologii<br/>Wydziału WF AWF J. Piłsudskiego w Warszawie</i>                                                       |     |
| Opieka psychologiczna .....                                                                                                                                                        | 194 |
| <i>Dr hab. Jan Blecharz, psycholog sportowy, Zakład Psychologii AWF Kraków</i>                                                                                                     |     |
| Wsparcie psychiczne po urazie .....                                                                                                                                                | 200 |
| <i>Dr hab. Jan Blecharz, psycholog sportowy, Zakład Psychologii AWF Kraków</i>                                                                                                     |     |
| Urazy oczu .....                                                                                                                                                                   | 205 |
| <i>Prof. dr hab. med. Marek Prost kierownik Kliniki Okulistycznej Wojskowego<br/>Instytutu Medycyny Lotniczej w Warszawie</i>                                                      |     |
| Zaćma – wyciągnięcie ze zmętnienia .....                                                                                                                                           | 211 |
| <i>Prof. dr hab. med. Roman Goś, kierownik II Katedry Chorób Oczu i Kliniki<br/>Okulistyki i Rehabilitacji Wzrokowej Uniwersytetu Medycznego w Łodzi</i>                           |     |
| Tępe urazy klatki piersiowej .....                                                                                                                                                 | 216 |
| <i>Dr n. med. Józef Czopik specjalista ortopedii i traumatologii oraz rehabilitacji medycznej</i>                                                                                  |     |
| Zespół bolesnego barku .....                                                                                                                                                       | 221 |
| <i>Dr Jan Benedykt Lemański, specjalista ortopedii i medycyny sportowej,<br/>Ambulatorium Samodzielnego Zespołu Publicznych Zakładów Lecznictwa<br/>Otwartego, Warszawa-Bródno</i> |     |

|                                                                                                                                                                                                          |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Lokieć tenisisty .....                                                                                                                                                                                   | 225 |
| <i>Dr n. med. Józef Czopik specjalista wychowania fizycznego, specjalista chirurgii, ortopedii, traumatologii i rehabilitacji schorzeń narządu ruchu, balneofizjoklimatolog</i>                          |     |
| Urazy stawu skokowo-goleniowego (1)                                                                                                                                                                      |     |
| Rodzaje urazów .....                                                                                                                                                                                     | 229 |
| <i>Dr hab. med. Jerzy Widuchowski, specjalista ortopedii i traumatologii, ordynator Oddziału Wojewódzkiego Szpitala Chirurgii Urazowej w Piekarach Śląskich, Wyższa Szkoła Fizjoterapii we Wrocławiu</i> |     |
| Urazy stawu skokowo-goleniowego (1)                                                                                                                                                                      |     |
| Diagnozowanie i leczenie .....                                                                                                                                                                           | 235 |
| <i>Dr hab. med. Jerzy Widuchowski, specjalista ortopedii i traumatologii, ordynator Oddziału Wojewódzkiego Szpitala Chirurgii Urazowej w Piekarach Śląskich, Wyższa Szkoła Fizjoterapii we Wrocławiu</i> |     |
| Fizjoterapia w częściowych uszkodzeniach ścięgna Achillesa .....                                                                                                                                         | 240 |
| <i>Dr Andrzej Czamara kierownik Centrum Rehabilitacji, Wyższa Szkoła Fizjoterapii z siedzibą we Wrocławiu</i>                                                                                            |     |
| Fizjoterapia po operacji zerwanego ścięgna Achillesa .....                                                                                                                                               | 245 |
| <i>Dr Andrzej Czamara kierownik Centrum Rehabilitacji, Wyższa Szkoła Fizjoterapii z siedzibą we Wrocławiu</i>                                                                                            |     |
| Profilaktyka zespołów bólowych kręgosłupa (1)                                                                                                                                                            |     |
| Przeciążenia w sporcie .....                                                                                                                                                                             | 249 |
| <i>Dr n. med. Jerzy Stodolny, specjalista rehabilitacji chorób narządu ruchu i medycyny manualnej, prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego Medycyny Manualnej</i>                                       |     |
| Profilaktyka zespołów bólowych kręgosłupa (2)                                                                                                                                                            |     |
| Przeciążenia w pozycjach stojącej i siedzącej .....                                                                                                                                                      | 253 |
| <i>Dr n. med. Jerzy Stodolny, specjalista rehabilitacji chorób narządu ruchu i medycyny manualnej, prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego Medycyny Manualnej</i>                                       |     |
| Profilaktyka zespołów bólowych kręgosłupa (3)                                                                                                                                                            |     |
| Przeciążenia w pozycji leżącej .....                                                                                                                                                                     | 258 |
| <i>Dr n. med. Jerzy Stodolny, specjalista rehabilitacji chorób narządu ruchu i medycyny manualnej, prezes Polskiego Towarzystwa Lekarskiego Medycyny Manualnej</i>                                       |     |
| Dobór obuwia biegowego .....                                                                                                                                                                             | 261 |
| <i>Prof. dr hab. med. Tadeusz Trzaska, kierownik Zakładu Traumatologii Sportu Katedry Medycyny Sportu i Fizjoterapii Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu</i>                                       |     |
| Endoprotezoplastyka stawu biodrowego .....                                                                                                                                                               | 265 |
| <i>Prof. dr hab. med. Andrzej Wall, Wyższa Szkoła Fizjoterapii z siedzibą we Wrocławiu</i>                                                                                                               |     |

|                                                                                                                                                                                                                                        |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Fizykoterapia po endoprotezoplastyce stawu kolanowego .....                                                                                                                                                                            | 271 |
| <i>Doc. dr n. med. Andrzej Bugajski, chirurg urazowy – ortopeda, specjalista medycyny sportowej, Wyższa Szkoła Fizjoterapii, Wrocław</i>                                                                                               |     |
| Rehabilitacja po operacji więzadła krzyżowego przedniego stawu kolanowego (1)<br>Uraz, zabieg i co dalej? .....                                                                                                                        | 278 |
| <i>Dr Andrzej Czamara Wyższa Szkoła Fizjoterapii we Wrocławiu</i>                                                                                                                                                                      |     |
| Rehabilitacja po operacji więzadła krzyżowego przedniego stawu kolanowego (2)<br>Kolejne etapy powrotu do zdrowia .....                                                                                                                | 280 |
| <i>Dr Andrzej Czamara, Wyższa Szkoła Fizjoterapii we Wrocławiu</i>                                                                                                                                                                     |     |
| O czym narciarz pamiętać powinien .....                                                                                                                                                                                                | 283 |
| <i>Prof. dr hab. med. Krzysztof Klukowski, kierownik Katedry Fizjologii i Biochemii AWF w Warszawie</i>                                                                                                                                |     |
| Obrażenia narciarskie (1)<br>Ku przestrodze .....                                                                                                                                                                                      | 286 |
| <i>Dr Wojciech Gawroński, ratownik GOPR, Zakład Medycyny Wychowania Fizycznego i Sportu, AWF w Krakowie</i>                                                                                                                            |     |
| Obrażenia narciarskie (2)<br>Postępowanie po urazie .....                                                                                                                                                                              | 288 |
| <i>Dr Wojciech Gawroński, ratownik GOPR, Zakład Medycyny Wychowania Fizycznego i Sportu, AWF w Krakowie</i>                                                                                                                            |     |
| Dobór i znaczenie odzieży dla narciarzy i snowboardzistów .....                                                                                                                                                                        | 290 |
| <i>Dr Beata Wojtyczek, adiunkt Zakładu Higieny i Promocji Zdrowia Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, instruktor narciarstwa zjazdowego</i>                                                                                    |     |
| Windsurfing – bezpieczny sport .....                                                                                                                                                                                                   | 295 |
| <i>Mgr reh. Tomasz Wysocki, firma Eurothermes, Capvern les bains, Francja</i>                                                                                                                                                          |     |
| Seks a sport .....                                                                                                                                                                                                                     | 301 |
| <i>Dr hab. med. prof. nadzw. Zbigniew Lew-Starowicz prof. AWF, kierownik Zakładu Problemów Społecznych, Psychoterapii i Rehabilitacji Seksualnej, Wydział Rehabilitacji Akademii Wychowania Fizycznego J. Piłsudskiego w Warszawie</i> |     |
| Pleć a sport wyczynowy .....                                                                                                                                                                                                           | 305 |
| <i>Prof. dr hab. med. Marek Mędraś, Katedra i Klinika Endokrynologii, Diabetologii i Leczenia Izotopami AM we Wrocławiu, Zakład Medycyny Sportu i Żywienia Katedry Biostruktury AWF we Wrocławiu</i>                                   |     |
| <i>Dr n. med. Paweł Józków, Zakład Medycyny Sportu i Żywienia Katedry Biostruktury AWF we Wrocławiu</i>                                                                                                                                |     |
| Transseksualizm a sport wyczynowy .....                                                                                                                                                                                                | 312 |
| <i>Prof. dr hab. med. Marek Mędraś, Katedra i Klinika Endokrynologii,</i>                                                                                                                                                              |     |

*Diabetologii i Leczenia Izotopami AM we Wrocławiu, Zakład Medycyny Sportu i Żywienia Katedry Biostruktury AWF we Wrocławiu*

*Dr n. med. Paweł Józków, Zakład Medycyny Sportu i Żywienia Katedry Biostruktury AWF we Wrocławiu*

Rekreacja w ciąży ..... 317

*Dr n. k.f. Aleksandra Truszczyńska, Wyższa Szkoła Ekonomiczna w Warszawie, kierunek Fizjoterapii*

Sport pełno(s)prawny ..... 322

*Dr Wojciech Gawroński, specjalista medycyny sportowej z Zakładu Medycyny Sportowej Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie*