

Ovo je samo isječak iz MOK-ovog priručnika sportskih povreda
Za punu verziju kontaktirajte Crnogorski olimpijski komitet na
cok@t-com.me

MOK-ov PRIRUČNIK

SPORTSKIH POVREDA

ILUSTROVANI VODIČ ZA UPRAVLJANJE SPORTSKIM POVREDAMA
TOKOM FIZIČKIH AKTIVNOSTI



UREDNIK

ROALD BAR

SARADNICI:

POL MEKRORI

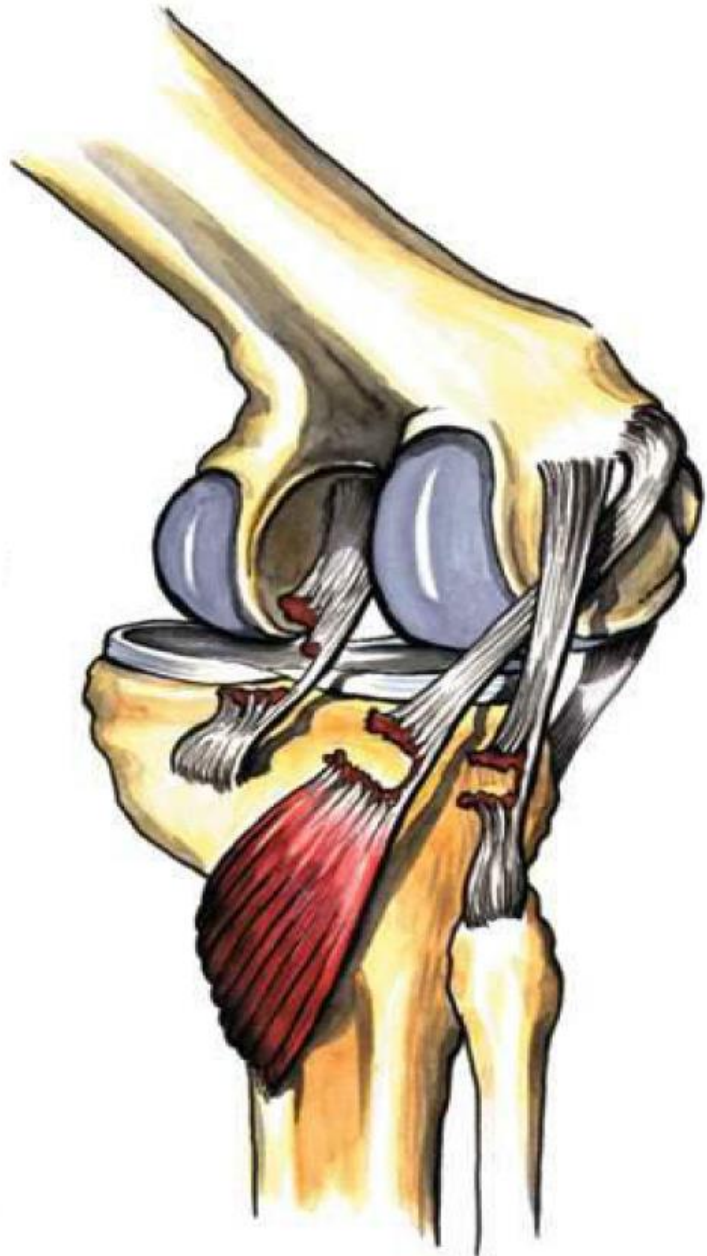
ROBERT F. LAPRAD

VILIJEM MEIUVISE

LARS ENGBREJSEN

MEDICINSKI ILUSTRATOR

TOMI BOLIK



 WILEY-BLACKWELL

SADRŽAJ

Naslovna strana

Autorska prava

Lista saradnika

Uvodna riječ

Predgovor

Poglavlje 1: Vrste i uzroci povreda

Akutne povrede i hronične povrede

Zašto dolazi do povreda?

Razne vrste povreda

Ligamenti

Tetive

Kost

Hrskavica

Mišić

Poglavlje 2: Tretiranje sportskih povreda

Tretiranje akutnih povreda - PRICE princip

Tretiranje hroničnih povreda - promjena modela opterećenja

Principi za rehabilitaciju sportskih povreda

Metode suportivne terapije

Poglavlje 3: Sprječavanje sportskih povreda

Uvod

Učestalost i težina sportskih povreda

Uzroci i faktori rizika

Analiza rizika

Principi sprječavanja sportskih povreda

Opšte mjere sprječavanja sportskih povreda

Sprječavanje povrede članka

Sprječavanje povrede koljena
Sprječavanje povrede tetive
Sprječavanje povrede prepone
Sprječavanje povrede ramena

Poglavlje 4: Glava i lice

Definicija
Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje
Istorija bolesti
Sporedno ili upravljanje prvom pomoći
Klinički pregled
Dodatni pregledi
Specifična dijagnoza - uobičajene povrede
Ostale specifične dijagnoze
Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje
Klinički pregled
Dodatni pregledi
Specifična dijagnoza - uobičajene povrede
Ostale specifične dijagnoze
Ciljevi i principi
Povratak sportu
Sprječavanje ponovne povrede

Poglavlje 5: Vrat i leđa

Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostički proces
Istorija bolesti
Klinički pregled

Dodatni pregledi
Uobičajene povrede
Druge povrede
Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje
Istorija bolesti
Klinički pregled
Dodatni pregledi
Učestala bolna stanja
Ostala bolna stanja
Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje
Istorija bolesti
Klinički pregled
Dodatni pregledi
Učestala bolna stanja
Ostala bolna stanja
Metode rehabilitacije
Povratak sportu

Poglavlje 6: Grudi i abdomen

Slučajevi
Dijagnostičko razmišljanje
Klinički pregled
Hitni tretman na terenu
Uobičajene povrede
Druge povrede
Slučajevi
Dijagnostičko razmišljanje
Istorija bolesti
Klinički pregled
Hitni tretman na terenu

Uobičajene povrede

Druge povrede

Poglavlje 7: Rame

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Druge povrede

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Druga stanja

Ciljevi i principi

Važni faktori u rehabilitaciji povrede ramena

Povratak sportu

Sprječavanje ponovne povrede

Poglavlje 8: Lakat i podlaktica

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Specifična dijagnoza - uobičajene povrede

Druge povrede

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Specifična dijagnoza - uobičajene povrede

Druge povrede

Uvod

Ciljevi i principi

Faza I: Akutna faza

Faza II: Srednja faza

Faza III: Napredna faza rehabilitacije

Faza povratka aktivnostima

Poglavlje 9: Zglob, ruka i prsti

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Druge povrede

Učestalost

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Druge povrede
Ciljevi i principi

Poglavlje 10: Karlica, prepone i kukovi

Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled
Specifični testovi
Dodatni pregledi
Uobičajene povrede
Druge povrede
Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled
Specifični testovi
Dodatni pregledi
Uobičajene povrede
Druge povrede
Ciljevi i principi u tretmanu akutnih povreda
Rehabilitacija kod nehirurški tretiranih povreda
Rehabilitacija kod hirurški tretiranih povreda
Rehabilitacija kod hronično bolnih stanja
Povratak sportu

Poglavlje 11: Butina

Slučajevi
Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

- Klinički pregled
- Dodatni pregledi
- Uobičajene povrede
- Druge povrede

Slučajevi

- Diferencijalna dijagnoza
- Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

- Klinički pregled
- Dodatni pregledi
- Uobičajena stanja
- Druga stanja
- Ciljevi i principi
- Rehabilitacija bolnog stanja butine
- Sprječavanje ponovne povrede

Poglavlje 12: Koljeno

Slučajevi

- Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

- Klinički pregled
- Specijalni test
- Dodatni pregledi
- Uobičajene povrede
- Druge povrede
- Definicija
- Diferencijalna dijagnoza
- Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

- Klinički pregled
- Dodatni pregledi
- Uobičajene povrede
- Ostali uzroci bola i povreda

Ciljevi i principi
Povratak sportu
Sprječavanje ponovne povrede
Rehabilitacija bolnog stanja koljena

Poglavlje 13: Potkoljenica

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled
Dodatni pregledi
Uobičajene povrede
Druge povrede

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled
Dodatni pregledi
Uobičajene povrede
Druge povrede
Akutne povrede potkoljenice: ciljevi i principi
Bol u potkoljenici: ciljevi i principi
Sprječavanje ponovne povrede

Poglavlje 14: Članak

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza
Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled
Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Druge povrede

Definicija

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Druge povrede

Akutne povrede članka: ciljevi i principi rehabilitacije

Bol u članku i/ili nestabilnost: ciljevi i principi

Sprječavanje ponovne povrede

Poglavlje 15: Stopalo

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Slučajevi

Diferencijalna dijagnoza

Dijagnostičko razmišljanje

Istorija bolesti

Klinički pregled

Dodatni pregledi

Uobičajene povrede

Rjeđe povrede

Indeks

MOK-ov PRIRUČNIK SPORTSKIH POVREDA

ILUSTROVANI VODIČ ZA UPRAVLJANJE SPORTSKIM POVREDAMA
TOKOM FIZIČKIH AKTIVNOSTI

UREDNIK

ROALD BAR, med. doktor
Odjeljenje sportske medicine
Israživski centar sportskih povreda Oslo
Norveška škola sportske nauke
Oslo
Norveška

SARADNICI

POL MEKRORI, dipl. hirurg
ROBERT F. LAPRAD, med. doktor
VILIJEM MEIUISE, med. doktor
LARS ENGBREJSEN, med. doktor

MEDICINSKI ILUSTRATOR

TOMI BOLIK

 WILEY-BLACKWELL

Ovo izdanje je prvi put objavljeno 2012 © 2012 od strane Međunarodnog olimpijskog
komiteta

Wiley-Blackwell je dio John Wiley & Sons, nastala spajanjem Wiley globalnog naučnog,
tehničkog i medicinskog **posla** sa Blackwell Publishing-om.

Sjedište: John Wiley & Sons, Ltd, The Atrium, Southern Gate, Chichester, West Sussex,
PO19 8SQ, UK

Uredništvo: 9600 Garsington Road, Oxford, OX4 2DQ, UK The Atrium, Southern Gate,
Chichester, West Sussex, PO19 8SQ, UK
111 River Street, Hoboken, NJ 07030-5774, USA

Za detalje o našim globalnim redakcijama, za korisnički servis i informacije o tome kako da
se prijavite za dozvolu za upotrebu autorskog materijala u ovoj knjizi, posjetite naš sajt na
www.wiley.com/wiley-blackwell

Pravo autora da bude identifikovan kao autor ovog rada je utvrđeno u skladu sa Zakonom o
autorskim pravima, dizajnu i patentima Ujedinjenog Kraljevstva iz 1988.

Sva prava zadržana. Nijedan dio ove publikacije ne može biti reprodukovana, čuvan u sistemu
za pretraživanje ili prenešen u bilo kojem obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronski,
mehanički, fotokopiranjem, snimanjem ili drugim, osim kako je dozvoljeno Zakonom o
autorskim pravima, dizajnu i patentima Ujedinjenog Kraljevstva iz 1988, bez prethodnog
odobrenja izdavača.

Oznake koje koriste kompanije da razlikuju svoje proizvode su često žigovi. Svi brendovi i
nazivi proizvoda koji se koriste u ovoj knjizi su robne marke, uslužne marke, zaštitni znaci ili
registrovani zaštitni znaci njihovih vlasnika. Izdavač nije povezan sa bilo kojim proizvodom
ili vendorom koji se spominje u ovoj knjizi. Ova publikacija je dizajnirana da pruži tačne i
mjerodavne informacije u vezi sa određenom temom. Ona se prodaje bez obaveze izdavača
da pruža profesionalne usluge. Ukoliko su potrebni stručni savjeti ili druga stručna pomoć,
treba tražiti usluge kompetentnog profesionalca.

Sadržaj ovog rada ima za cilj samo da unaprijedi opšte naučno istraživanje, razumijevanje i
diskusiju, i nije namijenjen i ne bi trebalo da služi kao preporuka ili promovisanje određenog
načina, dijagnoze ili liječenja od strane ljekara za bilo kog pacijenta.

Izdavač i autor ne daju nikakve izjave i garancije u pogledu tačnosti ili kompletnosti sadržaja ovog rada i posebno isključuju sve garancije, uključujući bez ograničenja podrazumijevane garancije u pogledu prikladnosti za određenu namjenu.

U smislu tekućih istraživanja, modifikacije opreme, promjene u državnim propisima, kao i konstantanog protoka informacija koje se odnose na upotrebu lijekova, opreme i uređaja, čitalac je obavezan da razmotri i procijeni informacije koje su u pakovanju ili uputstva za svaki lijek, opremu, uređaje za, između ostalog, bilo kakve promjene u uputstvima ili indikacijama korišćenja i dodatna upozorenja i mjere opreza.

Čitaoci bi trebalo da se konsultuju sa stručnjakom kada je to moguće. Činjenica da se organizacija ili sajt pozivaju na ovaj rad, citirajući ga ili navodeći kao potencijalni izvor informacija ne znači da autor ili izdavač odobrava informaciju koju organizacija ili sajt obezbjeđuje ili preporuke koje daju. Čitaoci bi trebalo da znaju da su možda internet sajtovi navedeni u ovom radu promijenjeni ili ugašeni u periodu od objavljivanja do čitanja rada.

Garancija ne može biti stvorena ili produžena bilo kojom promotivnom izjavom u vezi sa ovim radom. Ni izdavač ni autor ne mogu biti odgovorni za bilo kakvu štetu koja proizilazi iz toga.

Kongresna biblioteka Katalogizacija u publikaciji

MOK-ov priručnik sportskih povreda / urednik Roald Bar. p. ; cm

Sadrži bibliografske reference i indeks.

ISBN 978-0-470-67416-1 (tvrdi povez : alk. papir)

- I. Bar, Roald, 1957 - II. Međunarodni olimpijski komitet. [DNLM: 1. Sportske povrede - dijagnoze. 2. Sportske povrede - terapije. QT 261] 617.1'027—dc23 2012009756

Kataloška evidencija ove knjige dostupna je u Britanskoj biblioteci.

Wiley takođe objavljuje svoje knjige u nekoliko elektronskih formata. Dio sadržaja koji se nalazi u štampanom izdanju, može da bude nedostupan u elektronskom.

Ilustracija korice: © Medicinski ilustrator Tomi Bolik, Švedska.. Dizajn korice Opta Design

Lista saradnika

Hokan Alfredson, med. doktor
Jedinica za sportsku medicinu
Univerzitet Umeo
Umeo
Švedska

Huan-Manuel Alonso Martin, med. doktor
Španska atletska federacija
Međunarodna federacija atletske asocijacije (IAAF)
Madrid
Španija

Ned Amendola, med. doktor
Odjeljenje ortopedije i rehabilitacije
UI sportska medicina
Univerzitet Ajova
Ajova siti, IA
SAD

Džejms R. Endrus, med. doktor
Centar za žene i djecu i Endrus centar za sportsku medicinu i ortopediju
Birmingem, Alabama
SAD

Elizabet Arent, med. doktor
Odjeljenje ortopedске hirurgije
Univerzitet Minesota
Mineapolis, Minesota
SAD

Arn Kristijan One, med. doktor
Odjeljenje ortopedije i sportske medicine
Privatna bolnica Dramen
Dramen
Norveška

Roald Bar, med. doktor
Odjeljenje sportske medicine
Istraživački centar za sportske povrede Oslo
Norveška škola sportskih nauka
Oslo
Norveška

Von Bouen, med. doktor

Medicinski fakultet, Univerzitet Kalgari
Futhils medicinski centar
Kalgari, Alberta
Kanada

Karen K. Briggs, magistar u oblasti javnog zdravlja
Stidman Filipon istraživački institut
Vejl, Kolorado
SAD

Jens Ivar Broks, med. doktor
Ortopedsko odjeljenje
Univerzitetska bolnica Oslo, državna bolnica
Sognsvajen
Oslo
Norveška

Tom Klanton, med. doktor
Klinika Stidman
Vejl, Kolorado
SAD

Džil Kuk, doktor fizikalne terapije
Škola primarne zdravstvene zaštite
Fakultet za medicinu, njegu i zdravstvene nauke
Univerzitet Monaš
Frankston, Viktorija
Australija

En Kuls, doktor fizikalne terapije
Odjeljenje za fizikalnu terapiju i motoričku rehabilitaciju
Univerzitet Gent
Gent
Belgija

Si Niek fan Dijk, med. doktor
Odjeljenje ortopedske hirurgije
Ortopedski istraživački centar Amsterdam
Akademski medicinski centar
Amsterdam
Holandija

Lars Engebrensen, med. doktor
Odjeljenje sportske medicine
Istraživački centar za sportske povrede Oslo
Norveška škola sportskih nauka

Oslo
Norveška

Iana Falvi, diplomirani hirurg, član Kraljevskog koledža ljekara Irske, magistar medicinskih nauka
Direktor za medicinu u sportu i vježbanju
Klinika za sportsku hirurgiju
Dablin
Irska

Bjorn Fosand, fizioterapeut, medicinski tehnolog
Olimpiatopen
Oslo
Norveška

Endru Frenklin-Miler, diplomirani hirurg, član Kraljevskog koledža opšte prakse
Aspetar, Bolnica za ortopediju i sportsku medicinu Katar
Doha
Katar

Hilde Fredriksen, fizioterapeut, medicinski tehnolog, magistar
Olimpiatopen
Oslo
Norveška

Toru Fukubajaši, med. doktor
Fakultet sportskih nauka
Univerzitet Vaseda
Tokorozava
Saitama
Japan

Vilijam E. Garet mlađi, med. doktor
Odjeljenje za ortopediju
Medicinski centar Univerziteta Djuk
Duram, Sjeverna Karolina
SAD

Robert Gasner, med. doktor, doktor stomatologije
Odjeljenje za oralnu i maksilofacijalnu hirurgiju
Medicinski univerzitet Insbruk
ul. Maksimilijan
Insbruk
Austrija

Umile Đuzepe Longo, med. doktor, magistar
Odljenjenje za ortopedsku i traumatološku hirurgiju

Univerzitetski kampus Bio-Medico
Rim
Italija

Jan-Ragnar Haugstvet, med.doktor
Odjeljenje za ortopediju
Estfold bolnica
Mos
Norveška

Mark R. Hačinson, med. doktor
Univerzitet of Illinois u Čikagu
Čikago, Illinois
SAD

Marku Jarvinen, med.doktor
Odjeljenje za ortopediju
Univerzitet Tampere
Tampere
Finska

Tero Jarvinen, med. doktor
Odjeljenje za ortopediju i traumatologiju
Univerzitet Tampere
Tampere
Finska

Karen M. Džonston, med.doktor
Divizija za neurohirurgiju
Univerzitet Toronto
Program za upravljanje potresima AESM
Toronto, Ontario
Kanada

Džon Karlson, med.doktor
Odjeljenje za ortopediju
Sahlgrenska univerzitetska bolnica/Melndal
Melndal
Švedska

Dino M.M.J. Kerkofs, med.doktor
Odjeljenje ortopedске hirurgije
Ortopedski istraživački centar Amsterdam
Akademski medicinski centar
Amsterdam
Holandija

Karim Kan, med.doktor
UBC odjeljenje porodične medicine i škola kineziologije
Centar za zdravlje kuka i mobilnost
Vankuver, Britanska Kolumbija
Kanada

V. Ben Kibler, med.doktor
Klinika za ortopediju Leksington, Sportski medicinski centar
Leksington, Kentaki
SAD

Ingun R. Kirkebi, med.doktor
Odjeljenje za neurohirurgiju
Univerzitetaska bolnica Oslo, državna bolnica
Sognsvajen
Oslo
Norveška

Mihael Kjer, med.doktor
Institut sportske medicine Kopenhagen
Bispebjerg bolnica i
Fakultet zdravstvenih nauka
Univerzitet Kopenhagen
Kopenhagen
Danska

Odvar Knutsen, manuelni terapeut
Lia Terapija Trisil
Trisil
Norveška

Hening Langberg, fizioterapeut, doktor, doktor nauka, magistar, specijalista za fizioterapiju
kičme
Institut sportske medicine Kopenhagen
Bispebjerg bolnica i
Fakultet zdravstvenih nauka
Univerzitet Kopenhagen
Kopenhagen
Danska

Robert F. Laprad, med.doktor
Sportska medicina i kompleksne operacije koljena
Stidman klinika i
Stidman Filipon istraživački institut
Vejl, Kolorado i

Odjeljenje ortopedske hirurgije
Univerzitet Minesota
Mineapolis, Minesota
SAD

Piter D. le Ruk, MD
Pen neurogirurgija u Bolnici Pensilvanija
Univerzitet Pensilvanija
Filadelfija, Pensilvanija
SAD

Domnal Mekoli, MD PhD
Ulster sportska akademija
Fakultet životnih i zdravstvenih nauka
Univerzitet Ulster
Džordanstaun
Velika Britanija

Leonard Makrina, fizioterapeut, sertifikovani sportski specijalista
Čempion sportska medicina
Birmingem, Alabama
SAD

Sver Mehlum, med.doktor
Hjelp24 NIMI
Oslo
Norveška

Glen Maron, stomatološki hirur
Univerzitet Emori škola medicine
Atlanta, Džordžija
SAD

Gordon Mateson, med. doktor
Sportski medicinski centar
Odjeljenje ortopedske hirurgije
Univerzitet Stanford
Stanford, Kalifornija
SAD

Frank Mekormik, med.doktor
Harvard kombinovani ortopedski specijalistički program
Opšta bolnica Masačusets
Boston, Masačuesets
SAD

Pol Mekrori, diplomirani hirurg, doktor

Centar za zdravlje, vježbu i sportsku medicinu i Flori neurološki institut Univerzitet Melburn,
Melburn, Viktorija i

Australijski centar za istraživanje sportskih povreda i njihovo sprječavanje

Monaš istraživački institut za povrede

Univerzitet Monaš

Frankston, Viktorija

Australija

Dejvid Mekdonag, med.doktor

Odjeljenje za nezgode

Bolnica Sent Olavs

Trondhajn

Norveška

Vilijem Meiuise, med. doktor

Centar za sportsku medicinu

Univerzitet Kalgari

Kalgari, Alberta

Kanada

Nikolas Motadi, med. doktor, magistar

Kineziološko odjeljenje

Centar za sportsku medicinu

Univerzitet Kalgari

Kalgari, Alberta

Kanada

Dejvid Malder, med.doktor

Opšta bolnica Montreal

Montreal, Kvebek

Kanada

Gret Miklebust, fizioterapeut, doktor

Istraživački centar za sportske povrede Oslo

Norveška škola sportskih nauka

Oslo

Norveška

Loris Pegoli, med. doktor

Jedinica sportskih usluga za ruku

Odjeljenje plastične hirurgije

Univerzitet Milano

Milano

Italija

Mark J. Filipon, med.doktor
Stidman Filipon istraživački institut
Vejl, Kolorado
SAD
i Hirurško odjeljenje
Univerzitet Mekmaster
Hamilton, Ontario Kanada i
Odjeljenje ortopedske hirurgije
Univerzitet Pitsburg medicinski centar
Pitsburg, Pensilvanija
SAD

Kejsi M. Pirs, MD
Odjeljenje za klinička istraživanja
Stidman Filipon istraživački institut
Vejl, Kolorado
SAD

Babet M. Plum, med. doktor
Kraljevska asocijacija Holandije za tenis na travnatoj podlozi
Amersfort
Holandija

Metju T. Provanši, med.doktor, medicinska služba Američke mornarice
Odjeljenje ortopedske hirurgije
Mornarički medicinski centar San Dijego
San Dijego, Kalifornija
SAD

Per Renstrum, med. doktor
Odjeljenje molekularne medicine i hirurgije
Centar za istraživanje sportskih povreda i edukaciju
Karolinska Institut
Stokholm
Švedska

Mej Arna Risberg, doktor fizioterapije
Norveški istraživački centar za aktivnu rehabilitaciju
Odjeljenje sportske medicine
Norveška škola sportskih nauka
Oslo
Norveška

Gil Rodas, med.doktor
Medicinske usluge FK Barselona

Barcelona
Španija

Mark R. Safran, med. doktor
Odjeljenje ortopedske hirurgije
Univerzitet Stanford
Redvud Siti, Kalifornija
SAD

Per Skjelbred, med. doktor, doktor stomatološke hirurgije, počasni doktor
Odjeljenje za maksilofacijalnu hirurgiju i stomatološka bolnica
Univerzitetska bolnica Oslo
Oslo
Norveška

Roger Šorensen, med. doktor
Ortopedsko odjeljenje
Univerzitetska bolnica Oslo, državna bolnica
Sognsvajen
Oslo
Norveška

Katrin Stefen, doktor
Odjeljenje sportske medicine
Istraživački centar za sportske povrede Oslo
Norveška škola sportskih nauka
Oslo
Norveška

Roland Tomi, doktor fizioterapije
Odjeljenje ortopedije
Laboratorija za ortopedska istraživanja Lundberg
Sahlgrenska univerzitetska bolnica
Geteborg
Švedska

Majkl Tarner, bačelor medicine, dipl. hirurg
Britanska uprava za trke konja
London
Velika Britanija

Štajn Tirdal, med. doktor
Odjeljenje ortopedije
Jedinica za ruku i gornje ekstremitete
Univerzitetska bolnica Oslo
Oslo

Norveška

Evert Ferhagen, doktor
Odjeljenje za javno i radno zdravlje
EMGO+ istraživački insitut za zdravlje i njegu
Medicinski centar VU Univerziteta
Amsterdam
Holandija

Džofri M. Veral, med. doktor
Sportsmed SA
Centar sportske medicine
Adelejd, Južna Australija
Australija

Robert G. Watkins III, med. doktor
Centar za kičmu Marina
Marina del Rej, Kalifornija
SAD

Robert G. Watkins IV, med. doktor
Centar za kičmu Marina
Marina del Rej, Kalifornija
SAD

Kevin E. Vilk, fizioterapeut
Čempion sportska medicina
Birmingem, Alabama
SAD

Majk Wilkinson, bačelor medicine, diplomiran hirurg, magistar biznis administracije, diploma iz sportske medicine
Sportski medicinski centar Alan Mekgavin
Vankuver, Britanska Kolumbija
Kanada

Uvodna riječ

Ozbiljno učešće sportista, kako na treninzima tako i na takmičarskim događajima, izlaže ih brojnim mogućnostima za povrede. Potencijal za povrede koje bi mogle da postave ograničenja na treningu i da ometaju takmičarske performanse predstavlja veliku brigu za svakog sportistu. Stoga je od vitalnog značaja da su oni koji su zaduženi za zdravlje i dobrobit sportista veoma

upućeni u različite povrede koje mogu zadobiti sportisti u različitim sportovima na olimpijskom programu.

Ovaj priručnik predstavlja sveobuhvatne informacije koje se odnose na procjenu i tretman povreda u poglavljima organizovanim u skladu sa djelovima tijela. Svako poglavlje sadrži odjeljke raspoređene prema "predstavljenim simptomima" za akutne i hronične povrede, i obuhvata informacije u vezi sa rehabilitacijom i procedurama za povratak treningu i takmičenjima.

Dr Roald Bar je okupio visoko obrazovanu i iskusnu grupu saradnika i autora da naprave sveobuhvatni prikaz veoma važne teme. Pozdravljamo ovaj sjajni doprinos međunarodnoj literaturi o sportskoj medicini.

Dr Žak Rog

Predsjednik MOK-a

Predgovor

Jedan od najvažnijih medicinskih napredaka jeste razumijevanje da redovna fizička aktivnost značajno smanjuje rizik od prerane smrti, kao i koronarne bolesti srca, hipertenzije, raka debelog

crijeva, dijabetesa i gojaznosti. U stvari, novije studije su pokazale da su neaktivnost i slab kardiorespiratorni fitness važniji prediktori mortaliteta i morbiditeta od poznatijih faktora rizika kao što su gojaznost, pušenje, povišen nivo holesterola ili povišeni krvni pritisak.

Redovna fizička aktivnost je kritičan faktor za optimalno zdravlje od kolijevke pa do groba; neophodna je za normalan razvoj tokom djetinjstva i adolescencije i od suštinskog značaja za održavanje funkcionalne sposobnosti i nezavisnosti u kasnijim godinama.

A ima još dobrih vijesti. Kako ljudi postaju svjesni da njihovi dnevni energetske zahtjevi opadaju zbog smanjene mogućnosti i povećane mehanizacije kod kuće, na poslu i u slobodno vrijeme, oni počinju da se bave fizičkom aktivnošću i sportom u većem broju. Međutim, bavljenje sportom takođe podrazumijeva rizik od povreda. Dakle, ako želimo da uspijemo u podsticanju naših pacijenata da postanu fizički aktivni, moramo ozbiljno shvatiti ovaj neželjeni efekat.

Ova knjiga bi trebalo da predstavlja sredstvo za pomoć, ne samo specijalizovanim sportskim ljekarima i fizioterapeutima, već i ljekarima primarne zaštite, ljekarima hitne pomoći, opštim fizioterapeutima, sportskim trenerima, medicinskim sestrama, asistentima ljekara i svima onima koji su uključeni u procjene i liječenje aktivnog pojedinca sa povredama u toku sporta ili fizičkih aktivnosti.

Važna stvar je da se sadržaj ove knjige nije namijenjen samo elitnim sportistima. Moderna sportska medicina je razvila algoritme procjene i tretmana - naročito kroz fokus na ranu, aktivnu rehabilitaciju - koji će koristiti svim pacijentima, bez obzira na to da li je povreda zadobijena u profesionalnom sportu, na školskom igralištu ili samim boravkom vani, praktikovanjem aktivnog životnog stila.

MOK-ov priručnik sportskih povreda se zasniva na visoko cijenjenoj knjizi Idrettsskader (Gazette Bok /Fagbokforlaget: Oslo, Norveška), koja je napisana od strane grupe norveških stručnjaka u 2000, a objavljena je na više jezika (engleski, norveški, španski, švedski, grčki, i prosti i tradicionalni kineski). Verzija na engleskom jeziku je 2006. proglašena za "Knjigu godine" od strane britanskog Žurnala za sportsku medicinu.

Od 2000, bilo je više značajnih pomaka u našem shvatanju sportskih povreda - šta su, kako ih treba procijeniti i kako ih treba tretirati. Kako bismo obezbijedili da MOK-ov priručnik o sportskim povredama tačno odražava ove pomake, regrutovali smo međunarodnu grupu vodećih svjetskih eksperata kao ko-urednike i autore.

Namjerno smo koristili problemski pristup kako bismo sproveli stručnjake kroz standardizovan i strukturiran pristup do procjene i upravljanja povredama tokom fizičke aktivnosti. Pokrivamo različite djelove tijela, u nadi da ćemo napraviti razliku između uobičajenog i manje uobičajenog, povezati istoriju i fizički pregled sa dijagnozom i pružiti detaljne smjernice o upravljanju najčešćim povredama i poremećajima. Dodatna vrijednost leži u izuzetnim ilustracijama od strane našeg medicinskog ilustratora, Tomija Bolika; mnoge ilustracije mogu se koristiti kao sredstvo za poboljšanje komunikacije s pacijentima o tome šta njihova povreda predstavlja.

Želio bih da se zahvalim svima koji su dali doprinos ovoj knjizi - niko pomenut, niko zaboravljen. Nadamo se da će MOK-ov priručnik sportskih povreda postati dragocjen klinički vodič za stručnjake i korisno nastavno sredstvo za učenike i pacijente širom svijeta, u godinama koje dolaze.

Roald Bar
urednik
2012.

Ovo je samo isječak iz MOK-ovog priručnika sportskih povreda
Za punu verziju kontaktirajte Crnogorski olimpijski komitet na
cok@t-com.me