

# Jak wrócić do sprawności po kontuzji i zapobiegać nawrotom?

**Ćwiczenia na  
kolana,  
staw skokowy  
i stopy**



# OD REDAKCJI

**Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,**

stabilna podpora, składająca się z mięśni, ścięgien i więzadeł, nie ochroni cię w 100% przed kontuzjami, które mogą wyniknąć z uprawiania sportu czy powstać przez nieuwagę nawet podczas spaceru. Jednak osoba, która ćwiczy, jest mniej podatna na zerwania ścięgien – te w razie konieczności bardziej się naciągają. Dzięki treningowi unikniesz również zmian zwyrodnieniowych w stawach i problemów z mięśniami. Z naszego poradnika dowiesz się, jakich kontuzji możesz doznać w obrębie kolana oraz stopy, a także jak ich uniknąć.

Redakcja  
Zdrowie w Praktyce

## STOPKA REDAKCYJNA

|                      |  |
|----------------------|--|
| Redaktor naczelny:   | Szymon Danowski  |
| Redaktor prowadzący: | Anna Gardyniak   |
| ISBN:                | 978-83-8344-032-3  |
| E-book nr:           | 1QZ0005  |
| Wydawnictwo:         | Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.   |
| Adres:               | 03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a   |
| Kontakt:             | Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: <a href="mailto:cok@wip.pl">cok@wip.pl</a>                                  |
| NIP:                 | 526-19-92-256  |
| Nr rejestrowy        | BDO: 000008579   |
| Numer KRS:           | 0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy  |
| Copyright by:        | XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200 000 zł<br>Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2023 |

Publikacja „Jak wrócić do sprawności po kontuzji i zapobiegać nawrotom? Ćwiczenia na kolana, staw skokowy i stopy” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „Jak wrócić do sprawności po kontuzji i zapobiegać nawrotom? Ćwiczenia na kolana, staw skokowy i stopy” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Jak wrócić do sprawności po kontuzji i zapobiegać nawrotom? Ćwiczenia na kolana, staw skokowy i stopy” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Jak wrócić do sprawności po kontuzji i zapobiegać nawrotom? Ćwiczenia na kolana, staw skokowy i stopy” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

### Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

### Eksperci

dr Paweł Walasek  
prof. dr Thomas Wessinghage  
Marta Chalimoniuk-Nowak  
Gabriela Schwarz  
Agata Sierota

# SPIS TREŚCI

|   |    |
|---|----|
| <b>WSTĘP</b>  | 4  |
| Pierwsza pomoc przy kontuzjach sportowych   | 4  |
| Jak nazwać swoją kontuzję?  | 5  |
| <b>KOLANA</b>   | 6  |
| O czym świadczy ból kolana  | 6  |
| Odpowiedni sport pozwoli na długo zachować elastyczność stawów i kolan            | 7  |
| Częsta kontuzja osób biegających – zapalenie ścięgien gęsiej stopki               | 9  |
| Torbiel Bakera <i>cystis poplitea</i> , czyli torbiel dołu podkolanowego          | 10 |
| Guz w dole podkolanowym? Operacja nie zawsze konieczna                            | 12 |
| Chondromalacja – ból przedniego przedziału stawu kolanowego                       | 14 |
| Zwyrodnienie stawu kolanowego: kiedy konieczna jest operacja?                     | 16 |
| Jak się ruszać bez bólu mimo protezy stawu kolanowego                             | 17 |
| <b>STAW SKOKOWY</b>   | 20 |
| Problemy stawu skokowego – skręcenia i zwichnięcia                                | 20 |
| <b>ARTROZA STAWU SKOKOWEGO</b>  | 22 |
| Ćwiczenia, które złagodzą ból i poprawią ruchomość twoich stawów                  | 22 |
| <b>STOPY</b>  | 24 |
| Jak zachęcić seniora do aktywności mimo bólu stóp                                 | 24 |
| Rozciągaj stopy – to ci się należy  | 27 |
| Entezopatia rozciągną podeszwowego, czyli ból w stopie. Jak to jest z tą ostrogą? | 28 |
| Bóle stopy – problemy z trzeszczkami  | 30 |
| Ściągno Achillesa – zmora biegaczy  | 31 |
| Pięta Haglunda  | 33 |

## WSTĘP

# PIERWSZA POMOC PRZY KONTUZJACH SPORTOWYCH

prof. dr Thomas Wessinghage

Prawidłowa reakcja zaraz po kontuzji odniesionej w wyniku uprawiania sportu zapobiega wydłużonemu procesowi dochodzenia do zdrowia i nieprzyjemnym komplikacjom. Przeczytaj, jak w odpowiednim czasie podjąć właściwe środki zaradcze.

Gdy podczas uprawiania sportu doznasz kontuzji, trudno nazwać to inaczej niż pechem. Aby sprawy jednak nie potoczyły się jeszcze gorzej, konieczne jest szybkie działanie. Aby skrócić czas zdrowienia przynajmniej takich kontuzji, jak stłuczenie, naderwanie czy zwichnięcie, przydatnych będzie kilka prostych zasad:

- przerwa,
- lód,
- kompresja,
- ułożenie do góry.

Krok 1 – przerwa: natychmiast przerwij aktywność. Jeśli zaciśniesz zęby i będziesz kontynuować trening, poważnie sobie zaszkodziš.

Krok 2 – lód: konieczne jest delikatne schłodzenie kontuzjowanego miejsca i to najszybciej, jak się da. Zastosowanie zimna złagodzi ból i zapobiegnie większej opuchliznie. Ważne: im mniej widoczna jest opuchlizna, tym krótszy będzie czas powrotu do sprawności. Schładzaj kontuzjowane miejsce różnymi zimnymi okładami. Idealne będą kostki lodu. Włóż je do woreczka foliowego lub skarpetki i rozłtucz. Taką łatwą do formowania lodową miazgę owiń ręcznikiem i przyłóż we właściwym miejscu. Ale ostrożnie! Okład nigdy nie powinien być nieprzyjemny w odczuciu, np. zbyt zimny. Na pierwszy rzut oka praktyczne i sensowne wydaje się zastosowanie sprayu chłodzącego. Osobiście bardzo chciałbym jednak odradzić stosowanie takich środków. Stwarzają one zagrożenie miejscowego odmrożenia. W przypadku otwartych ran schładzaj krawędzie rany, a nie jej wnętrze.

Krok 3 – kompresja: załóż delikatny opatrunek uciskowy. W ten sposób również zapobiegasz pojawieniu się opuchlizny. Nie zawiązuj zbyt ciasno bandaža elastycznego. Zakładaj opatrunek zawsze w kierunku od zewnątrz ciała do wewnątrz – w przypadku zwichniętej kostki będzie to od palców stopy w kierunku do pięty i kolana. Ostrożnie: Przy oznakach zastoju i zaburzeniach przepływu krwi

natychmiast poluzuj opatrunek lub go zdejmij. Sygnalami alarmowymi są opuchlizna dookoła opatrunku, skóra zabarwiona na biało lub niebiesko, brak czucia, mrowienie lub narastający ból.

Krok 4 – ułożenie do góry: zwłaszcza w przypadku kontuzji w obrębie ręki lub nogi ułożenie kończyny do góry pomoże zapobiec dalszemu krwawieniu i obrzękom. Ułóż kontuzjowaną stopę powyżej wysokości kolana, a dłoń powyżej wysokości barku.

### Ostrożnie przy złamaniach!

Jako niedoświadczony ratownik nie próbuj nigdy nawiązywać kości złamanej z przemieszczeniem. Osoba poszkodowana powinna się jak najmniej ruszać do przyjazdu lekarza.

### Jak opatrywać krwotoki

- Przed podjęciem czynności umyj ręce zwykłym mydłem. Pamiętaj, aby rana nie miała kontaktu z twoimi dłońmi.
- W zależności od rozległości rany w miarę możliwości nałóż natychmiast sterylny plaster lub luźny sterylny opatrunek. Uwaga! Pamiętaj, by nie dopuścić do zastoju krwi!
- Dezynfekuj ranę tylko wtedy, gdy dysponujesz specjalnym sprayem dezynfekującym.
- W przypadku zanieczyszczonych ran nie podejmuj próby ich czyszczenia, gdyż to podnosi ryzyko zainfekowania jej patogenami.
- W przypadku silnych krwotoków w obrębie rąk, nóg i głowy załóż opatrunek uciskowy. Nie trać czasu: zachodzi bowiem ryzyko wykrwawienia się!
- Połóż osobę poszkodowaną. Jeśli krwawi z ręki lub nogi, ułóż tę kończynę do góry.
- Na krwawiącą ranę załóż kilka opatrunków uciskowych, a potem 2–3 razy owiń je bandażem elastycznym.
- Z mojego doświadczenia: nakładaj element uciskowy (zapakowany bandaż, paczkę chusteczek higienicznych) w opatrunku bezpośrednio na ranę. Potem owijaj dalej. Taki dodatkowy element dokładniej, ale delikatnie dociśnię krwawiącą ranę. Takie działanie spowoduje ściśnięcie naczyń krwionośnych wokół rany i zatamowanie krwotoku.