Ostoja

+36 map urazów i przeciążeń

Ruch, obciążenie i okolice ciała

Bieganie • trening siłowy • kolarstwo
Piłka nożna • siatkówka • sporty rakietowe



36 map do nauki, wywiadu i porządkowania oceny

Zobacz zaangażowane mięśnie, wymagania zadania i pytania o początek dolegliwości.

Ostoja

Jak korzystać z map

Mapa przedstawia zadanie, nie rozpoznanie

Wybierz dyscyplinę: bieganie 3–8; siła 9–14; kolarstwo 15–20; piłka nożna 21–26; siatkówka 27–32; rakiety 33–38.



3–8
bieganie



9–14
siła



15–20
kolarstwo



21–26
piłka nożna



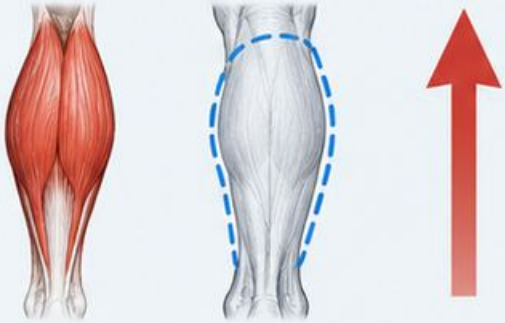
27–32
siatkówka

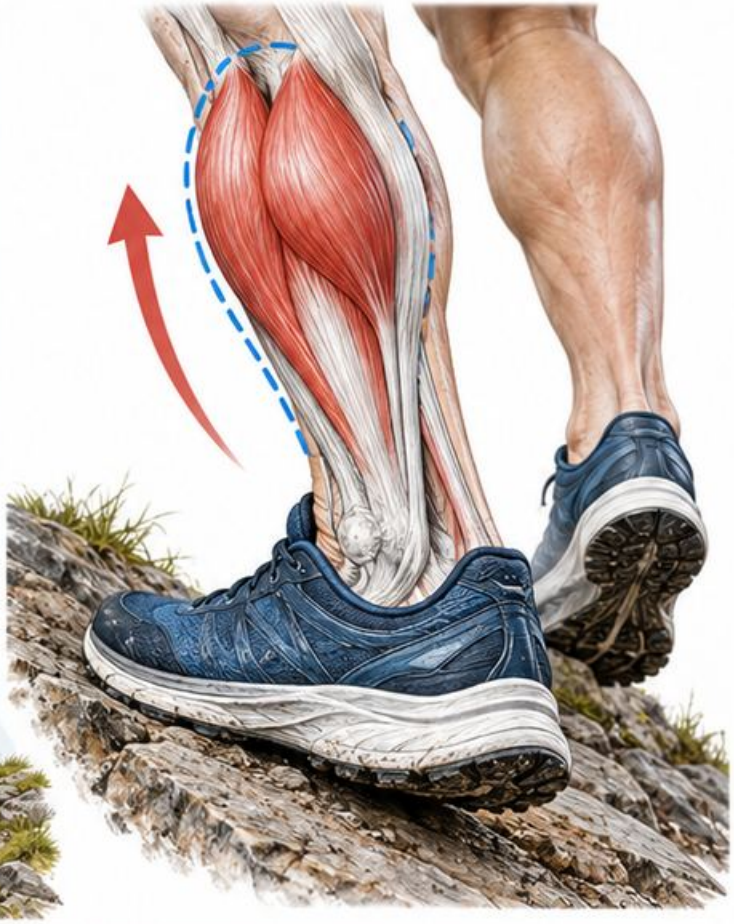


33–38
rakiety

Legenda

Czerwony mięsień: udział w ruchu.
Niebieski obrys: okolica do omówienia.
Strzałka: kierunek zadania, a nie siła lub ryzyko liczbowe.





Przykład

Ból po zwiększeniu liczby podbiegów: zapisz zmianę treningu, dokładny obszar i początek objawów. Porównaj tolerancję chodzenia oraz biegu.



Kontekst

Obciążenie działa wraz z regeneracją, historią urazów i cechami osoby. Nie ma jednego bezpiecznego progu dla wszystkich. [1]



Zakres

Materiał edukacyjny. Schematy są autorską interpretacją ruchu; nie są zwalidowanym narzędziem przewidywania urazów. Pracuj w granicach swoich uprawnień.

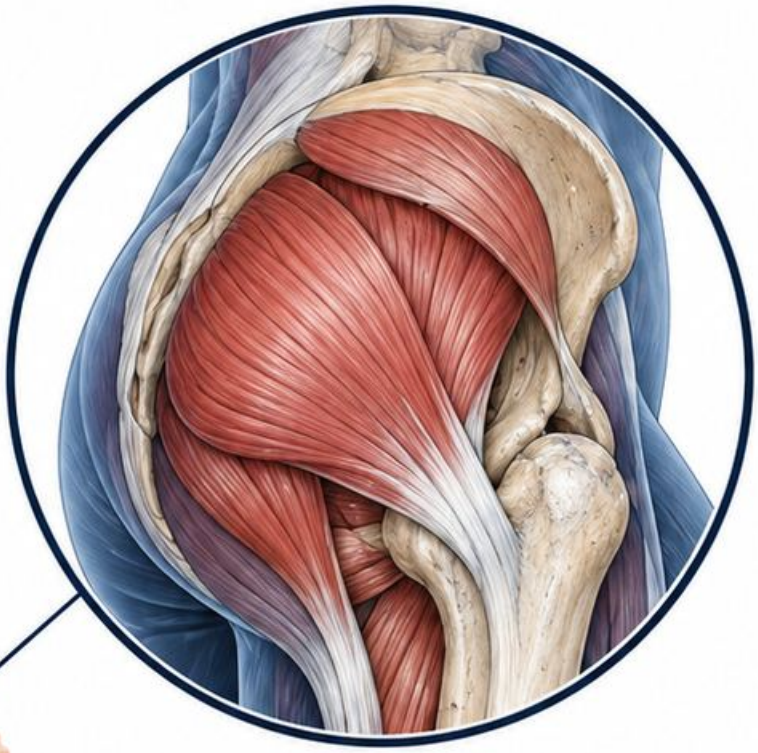


Ostoja

Mapa 01 • Bieganie

Biodro boczne





Mięśnie i zadanie

Mięśnie pośladkowe średni i mały stabilizują miednicę podczas podporu na jednej nodze.

Kontekst obciążenia

Zapisz pochylenie nawierzchni i zmianę objętości; opisują kontekst zadania bez wyznaczania indywidualnego ryzyka.

Uraz czy przeciążenie?

Boczny ból biodra podczas biegu może dotyczyć różnych tkanek; nie oznacza automatycznie uszkodzenia mięśnia.

Pytanie do wywiadu

Czy zmiana trasy lub dłuższy dystans poprzedziły dolegliwości?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 02 • Bieganie

Przód kolana



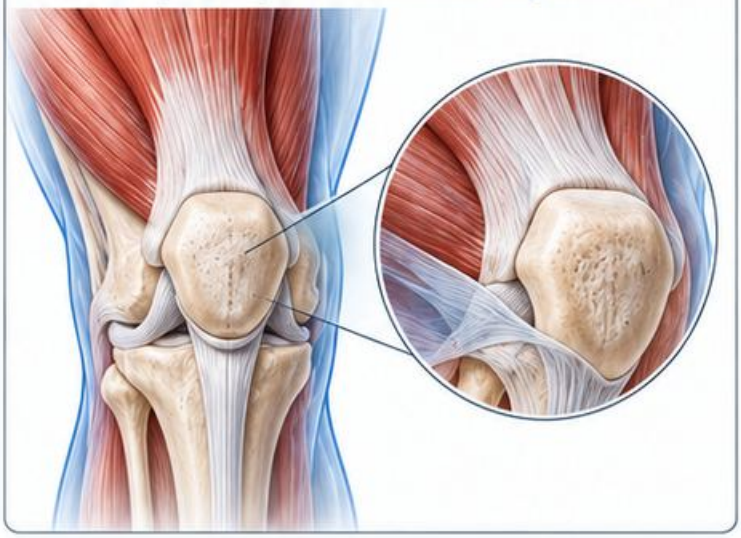
Mięśnie i zadanie

Mięsień czworogłowy uda kontroluje zgięcie i wyprost kolana w podporze.



Kontekst obciążenia

Zbiegi i powtarzane obciążanie zgiętego kolana są ważnym kontekstem wywiadu.



Uraz czy przeciążenie?

Ból wokół rzepki podczas biegu lub przysiadu pasuje do kilku rozpoznań; wymaga oceny funkcji. [5]

Pytanie do wywiadu

Czy dolegliwości zmieniają się podczas zbiegania lub schodzenia po schodach?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3, 5]

Ostoja

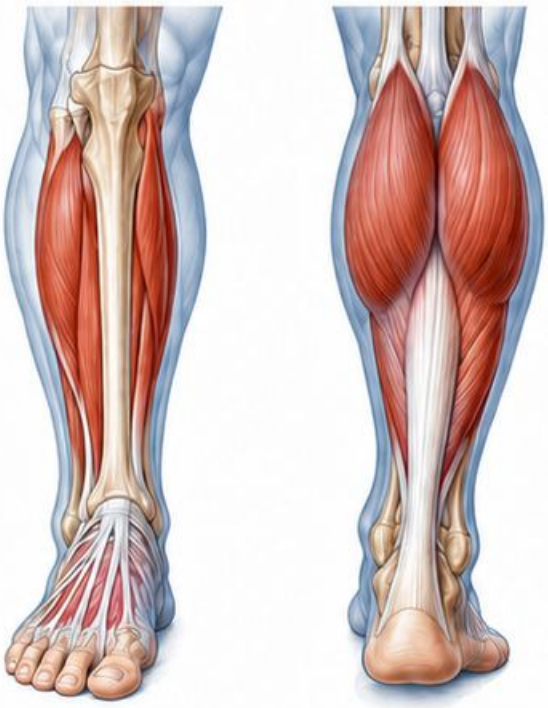
Mapa 03 • Bieganie

Okolica piszczeli



Mięśnie i zadanie

Mięśnie piszczelowe i mięśnie łydki uczestniczą w kontroli stopy oraz podudzia.



Kontekst obciążenia

Nowa nawierzchnia, obuwie lub częstotliwość treningu zmieniają warunki obciążenia.

Uraz czy przeciążenie?

Rozlany ból podudzia i punktowy ból kości wymagają odróżnienia; mapa nie rozpoznaje złamania zmęczeniowego.

Pytanie do wywiadu

Czy ból jest rozlany, czy można wskazać jeden szczególnie bolesny punkt?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 04 • Bieganie

Łydka i ścięgno Achillesa





Mięśnie i zadanie

Mięśnie brzuchaty łydki i płaszczkowaty przekazują siłę przez ścięgno Achillesa.

Kontekst obciążenia

Przyspieszenia i podbiegi zwiększają wymagania napędu zgięcia podeszwowego.

Uraz czy przeciążenie?

Ból związany z obciążaniem ścięgna wymaga odróżnienia od nagłego urazu; sam obszar nie potwierdza tendinopatii. [6]

Pytanie do wywiadu

Czy wystąpił nagły trzask, czy dolegliwości narastały stopniowo?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3, 6]

Ostoja

Mapa 05 • Bieganie

Podeszwa stopy



Mięśnie i zadanie

Zginacze palców i mięśnie krótkie stopy współpracują podczas podporu i odbicia.



Kontekst obciążenia

Zmiana dystansu, podłoża lub obuwia pomaga zrozumieć wymagania stawiane stopie.

Uraz czy przeciążenie?

Ból pięty lub łuku stopy może mieć przyczyny mięśniowe i pozamięśniowe; zaznacz dokładny obszar.

Pytanie do wywiadu

Czy ból pojawia się przy pierwszych krokach, podczas biegu czy dopiero po nim?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 06 • Bieganie

Tył uda

Mięśnie i zadanie

Mięśnie kulszowo-goleniowe uczestniczą w wyproście biodra i kontroli kolana.



Kontekst obciążenia

Szybsze odcinki oraz nagła zmiana tempa wymagają innej pracy niż spokojny bieg.



Uraz czy przeciążenie?

Nagły ból podczas sprintu i stopniowe dolegliwości przy siedzeniu opisują różne sytuacje kliniczne.



Pytanie do wywiadu

Co działo się dokładnie w chwili pojawienia się bólu?



Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.



Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

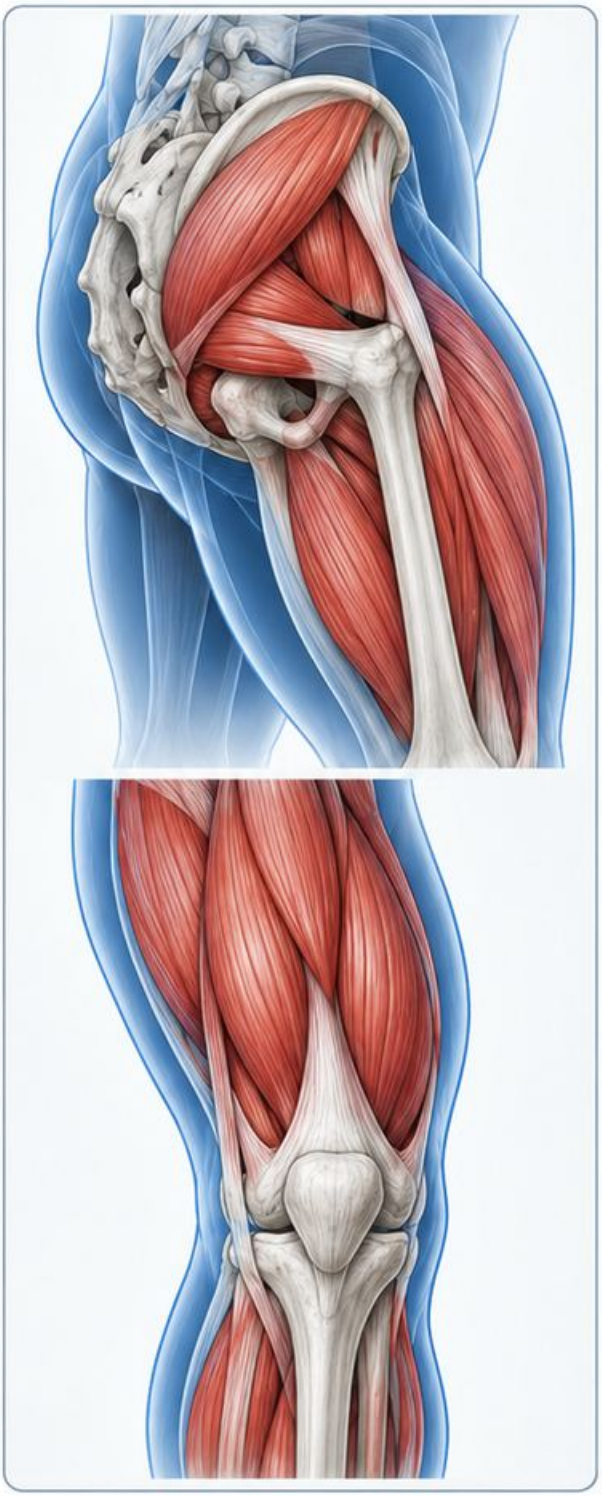
Mapa 07 • Trening siłowy

Przysiad — kolano

Mięśnie i zadanie

Mięsień czworogłowy uda oraz mięśnie biodra kontrolują opuszczanie i unoszenie ciała.





Kontekst obciążenia

Zapisz głębokość przysiadu, obciążenie i liczbę serii; sam wygląd ruchu nie ustala przyczyny.

Uraz czy przeciążenie?

Przedni ból kolana podczas obciążania wymaga zestawienia z tolerancją innych zadań. [5]

Pytanie do wywiadu

Czy zmiana głębokości lub ciężaru zmienia dolegliwości?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3, 5]

Ostoja

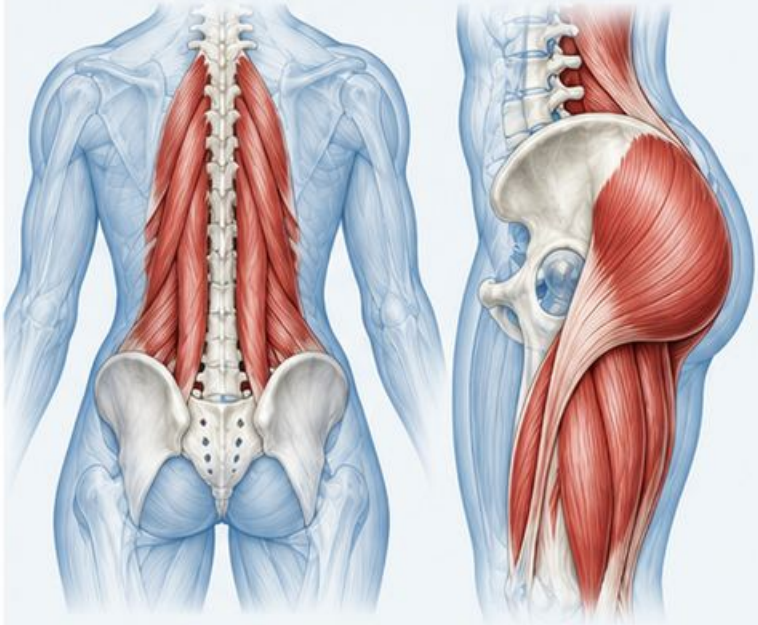
Mapa 08 • Trening siłowy

Martwy ciąg – okolica lędźwiowa



Mięśnie i zadanie

Prostowniki grzbietu stabilizują tułów; pośladki i mięśnie kulszowo-goleniowe uczestniczą w unoszeniu.



Kontekst obciążenia

Porównaj ciężar, zmęczenie i tempo z wcześniejszym treningiem.

Uraz czy przeciążenie?

Ból lędźwiowy po wysiłku nie wskazuje sam w sobie uszkodzonej struktury.

Pytanie do wywiadu

Czy występuje ból nogi, nowe osłabienie lub zmiana czucia?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 09 • Trening siłowy

Wyciskanie — bark

Mięśnie i zadanie



Mięśnie piersiowe, naramienne i trójgłowe ramienia wytwarzają oraz kontrolują ruch.

Kontekst obciążenia



Zanotuj szerokość chwytu, zakres i zmianę obciążenia zamiast oceniać jedną pozycję jako zawsze błędną.

Uraz czy przeciążenie?



Ból z przodu barku podczas wyciskania wymaga oceny również szyi i tolerancji innych ruchów.

Pytanie do wywiadu

Czy ból występuje w opuszczaniu, wypychaniu czy po zakończeniu serii?

Dalszy krok

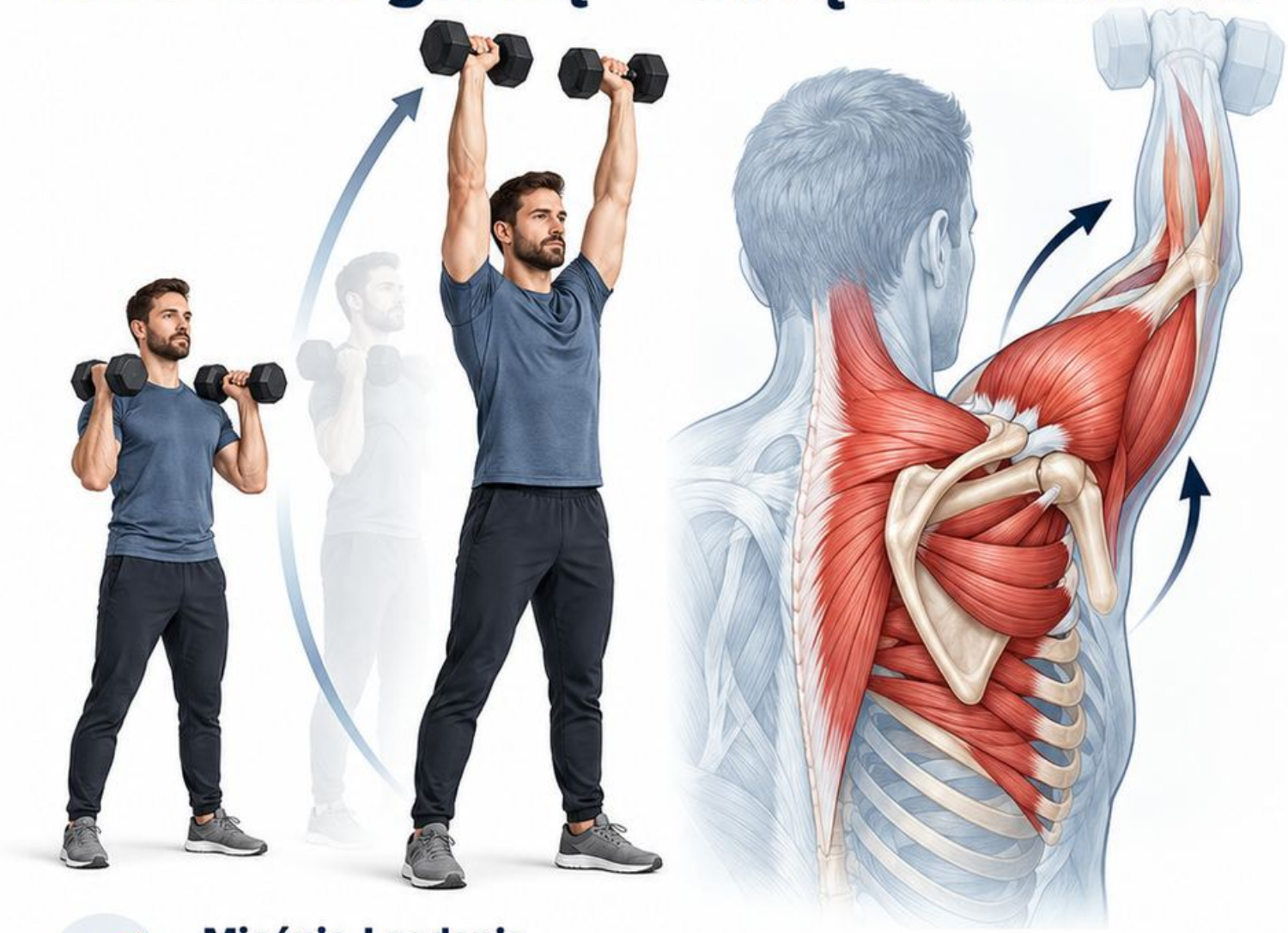
Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 10 • Trening siłowy

Ruch nad głową — obręcz barkowa



Mięśnie I zadanie

Mięśnie naramienne, stożek rotatorów, zębaty przedni i czworoboczny współpracują przy unoszeniu.

Kontekst obciążenia

Zmiana zakresu i ciężaru modyfikuje zadanie dla barku oraz łopatki.

Uraz czy przeciążenie?

Bolesne unoszenie nie jest testem jednego ścięgna; porównaj objawy i funkcję.

Pytanie do wywiadu

Czy ruch bez ciężaru również odtwarza dolegliwości?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Podciąganie – łokieć



Mięśnie i zadanie

Mięśnie dwugłowy ramienia, ramienny i ramienno-promieniowy zginają łokieć.



Kontekst obciążenia

Rodzaj chwytu, liczba powtórzeń i dodatkowy ciężar tworzą kontekst obciążenia.

Uraz czy przeciążenie?

Ból okolicy łokcia może wiązać się z mięśniami, ścięgnami lub innymi strukturami.

Pytanie do wywiadu

Czy zmiana chwytu lub podparcie stóp zmienia ból?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

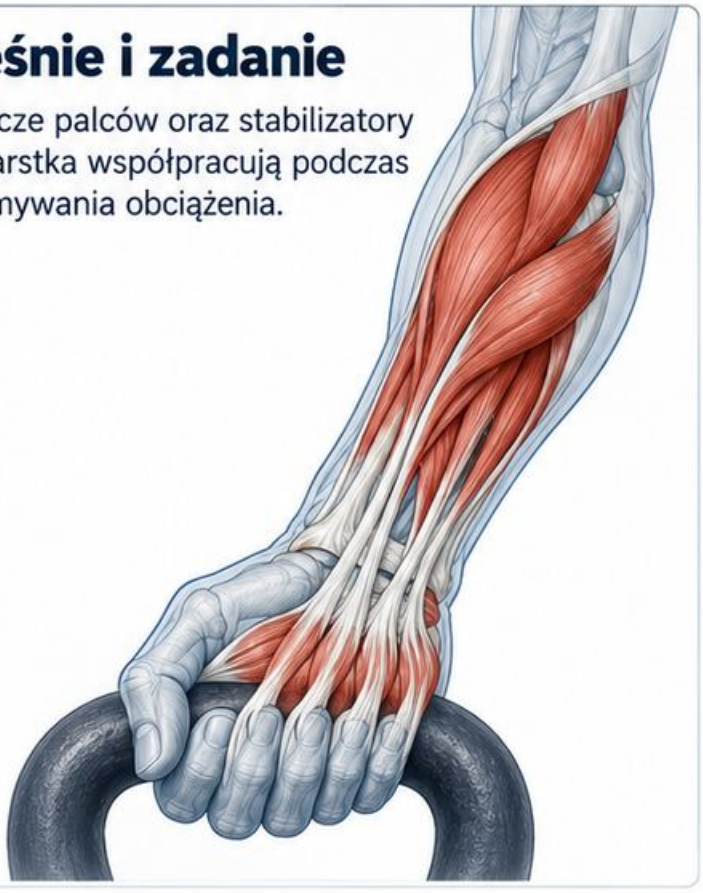
Mapa 12 • Trening siłowy

Chwyt — nadgarstek



Mięśnie i zadanie

Zginacze palców oraz stabilizatory nadgarstka współpracują podczas utrzymywania obciążenia.



Kontekst obciążenia

Zapisz czas chwytu, grubość uchwytu oraz liczbę ciężkich zadań w tygodniu.







Uraz czy przeciążenie?

Ból miejscowy różni się od drętwienia palców; nie przypisuj obu objawów jednej tkance.

Pytanie do wywiadu

Które palce drętwieją i czy objaw utrzymuje się po odłożeniu ciężaru?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 13 • Kolarstwo

Pozycja głowy — szyja



Mięśnie i zadanie

Mięśnie tylnej części szyi i obręczy barkowej utrzymują kierunek patrzenia.

Kontekst obciążenia

Długa jazda i zmiana pozycji na kierownicy to istotne elementy wywiadu.

Uraz czy przeciążenie?

Ból karku podczas jazdy nie oznacza automatycznie punktu spustowego ani złego ustawienia roweru.

Pytanie do wywiadu

Czy przerwa lub zmiana chwytu zmienia dolegliwości?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

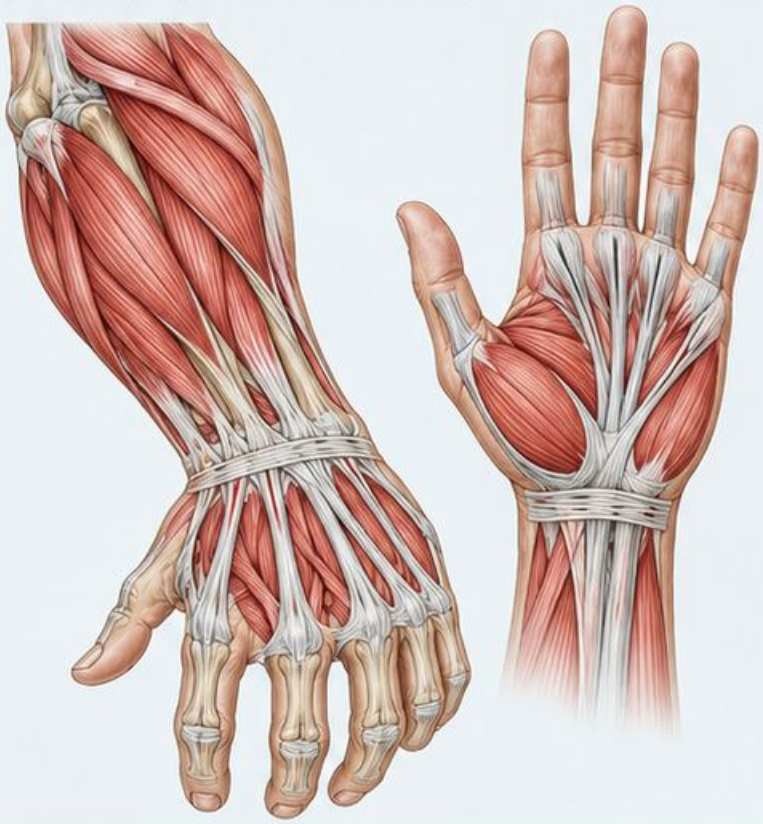
Mapa 14 • Kolarstwo

Podparcie — dłoń i nadgarstek



Mięśnie i zadanie

Mięśnie przedramienia stabilizują nadgarstek podczas podparcia na kierownicy.



Kontekst obciążenia

Zapisz czas podparcia, pozycje dłoni, drgania oraz niedawne zmiany wyposażenia.

Uraz czy przeciążenie?

Ból dłoni i utrata czucia wymagają odrębnego opisu; nie sprowadzaj drętwienia do przeciążenia mięśnia.

Pytanie do wywiadu

Gdzie dokładnie występuje drętwienie i po jakim czasie jazdy?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 15 • Kolarstwo

Pochylenie tułowia — grzbiet







Mięśnie i zadanie

Prostowniki grzbietu i mięśnie tułowia utrzymują pozycję podczas pedałowania.

Kontekst obciążenia

Czas w jednej pozycji, zmęczenie i długość trasy zmieniają tolerancję zadania.

Uraz czy przeciążenie?

Ból grzbietu może współistnieć z dolegliwościami szyi lub bioder; mapa nie wskazuje pojedynczego źródła.

Pytanie do wywiadu

Czy objawy pojawiają się na początku trasy czy po dłuższym czasie?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

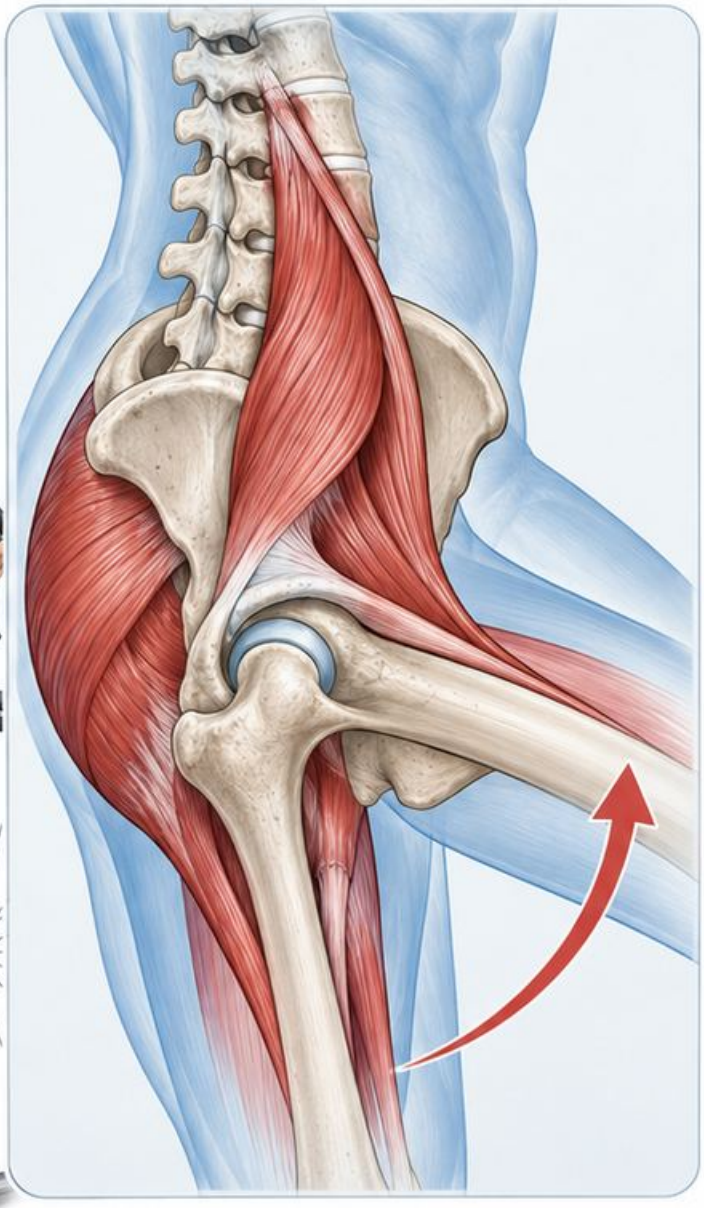
Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 16 • Kolarstwo

Zgięcie biodra — okolica biodrowa





Mięśnie i zadanie

Zginacze biodra i mięśnie pośladkowe uczestniczą w cyklu pedałowania.

Kontekst obciążenia

Pozycja siedząca, zakres zgięcia i intensywność wysiłku opisują wymagania ruchu.

Uraz czy przeciążenie?

Przedni ból biodra wymaga odróżnienia od dolegliwości stawu oraz innych tkanek.

Pytanie do wywiadu

Czy ból zmienia się przy wsiadaniu, pedałowaniu lub chodzeniu?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 17 · Kolarstwo

Pedałowanie — kolano

Mięśnie i zadanie



Mięsień czworogłowy i mięśnie tylnej części uda współpracują w powtarzalnym ruchu kolana.

Kontekst obciążenia



Zapisz kadencję, opór i ostatnie zmiany ustawień; nie wyciągaj wniosku z jednej miary.

Uraz czy przeciążenie?

Przednia, boczna i tylna okolica kolana wymagają osobnego zaznaczenia objawów.

Pytanie do wywiadu

Czy dolegliwości zaczęły się po zmianie oporu, dystansu lub ustawienia roweru?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

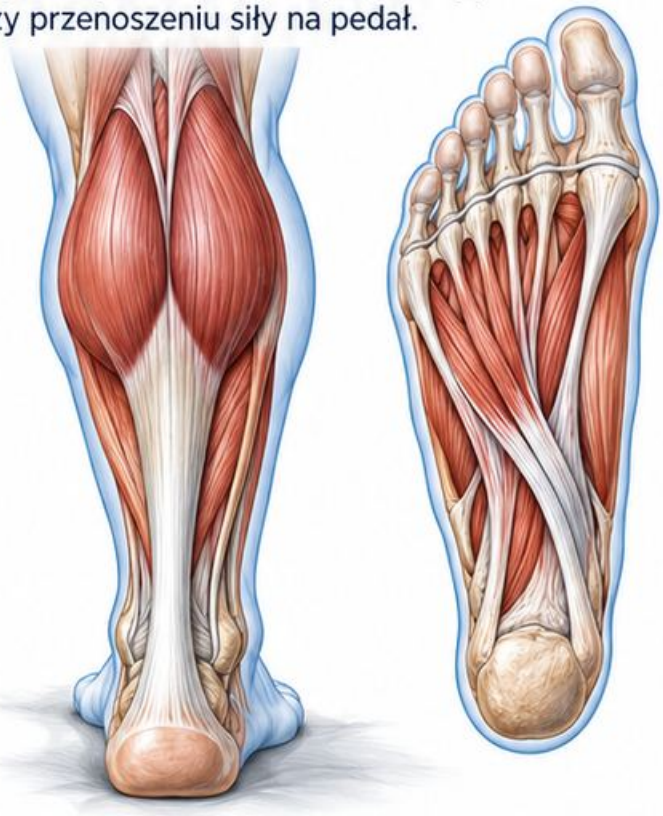
Ostoja

Mapa 18 • Kolarstwo

Pedałowanie – łydka i stopa

Mięśnie i zadanie

Mięśnie łydki i stopy współpracują przy przenoszeniu siły na pedał.



Kontekst obciążenia

Obuwie, pozycja stopy i długi wysiłek mogą zmieniać tolerancję kontaktu.

Uraz czy przeciążenie?

Ból łydki różni się od drętwienia stopy i jednostronnego obrzęku; opisz je oddzielnie.

Pytanie do wywiadu

Czy objaw ustępuje po rozpięciu buta i zakończeniu jazdy?

Dalszy krok

Nowy jednostronny obrzęk łydki wymaga pilnej oceny lekarskiej. Przy duszności lub bólu klatki piersiowej zapewnij natychmiastową pomoc. [4]

Źródła: [1, 2, 3, 4]

Ostoja

Mapa 19 • Piłka nożna

Sprint – tył uda





Mięśnie i zadanie

Mięśnie kulszowo-goleniowe kontrolują ruch biodra i kolana podczas szybkiego biegu.

Kontekst obciążenia

Sprint, przyspieszenie i zmęczenie tworzą różne wymagania niż trucht.

Uraz czy przeciążenie?

Nagły ból tylnej części uda podczas sprintu wymaga oceny urazu, a nie wyłącznie szukania punktu spustowego.

Pytanie do wywiadu

Czy można było kontynuować bieg i czy pojawił się krwiak?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

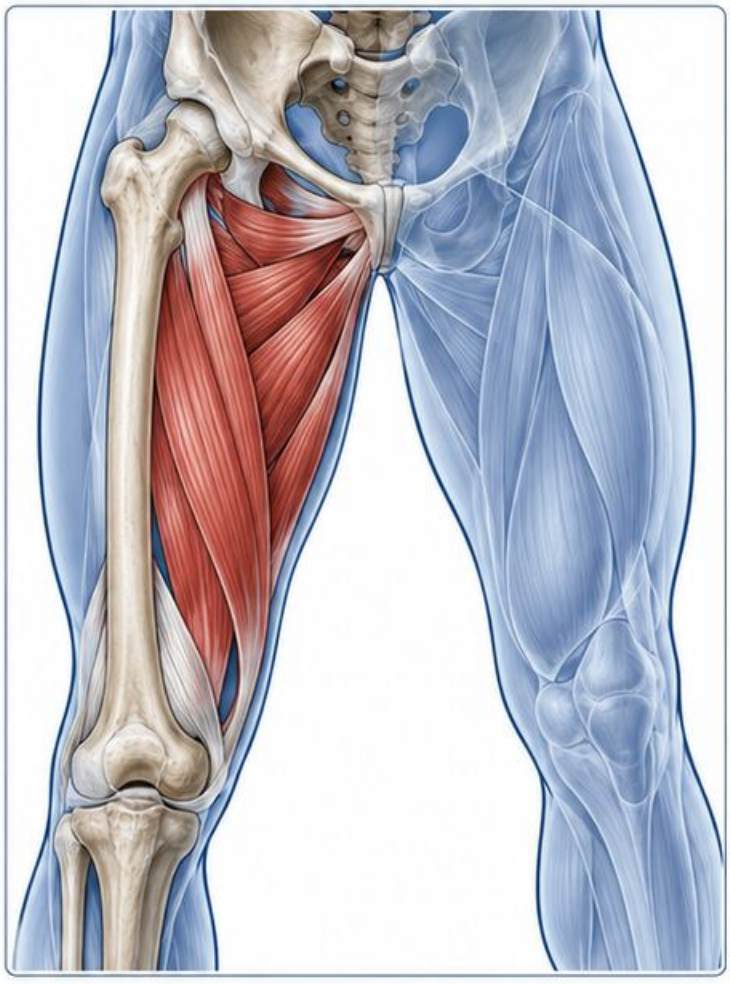
Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 20 • Piłka nożna

Kopnięcie — przywodziciele





Mięśnie i zadanie

Przywodziciele uda uczestniczą w kontroli kończyny i zmianie kierunku jej ruchu.

Kontekst obciążenia

Liczba mocnych kopnięć i nowe zadania techniczne są ważnym kontekstem obciążenia.

Uraz czy przeciążenie?

Ból przyśrodkowego uda lub pachwiny nie ustala jednej struktury; wymaga różnicowania.

Pytanie do wywiadu

Czy ból wiąże się z kopnięciem, biegiem czy zmianą kierunku?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

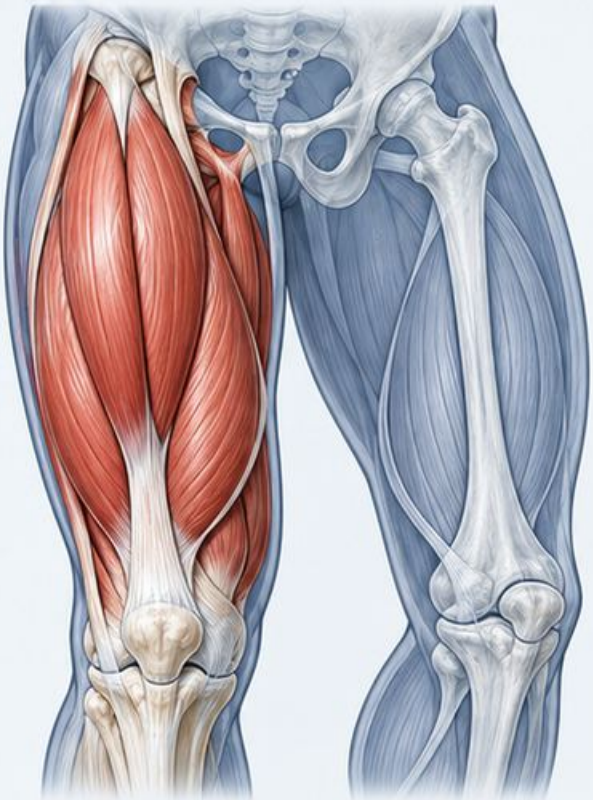
Ostoja

Przyspieszenie — przód uda



Mięśnie i zadanie

Mięsień prosty uda i pozostałe części czworogłowego współpracują w ruchach kończyny.



Kontekst obciążenia

Porównaj sprinty, kopnięcia i obciążenia siłowe w ostatnich treningach.

Uraz czy przeciążenie?

Nagły ból przodu uda i stopniowe zmęczenie wymagają różnych pytań o początek objawów.

Pytanie do wywiadu

Czy wystąpiło konkretne zdarzenie, czy ból narastał z kolejnymi treningami?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

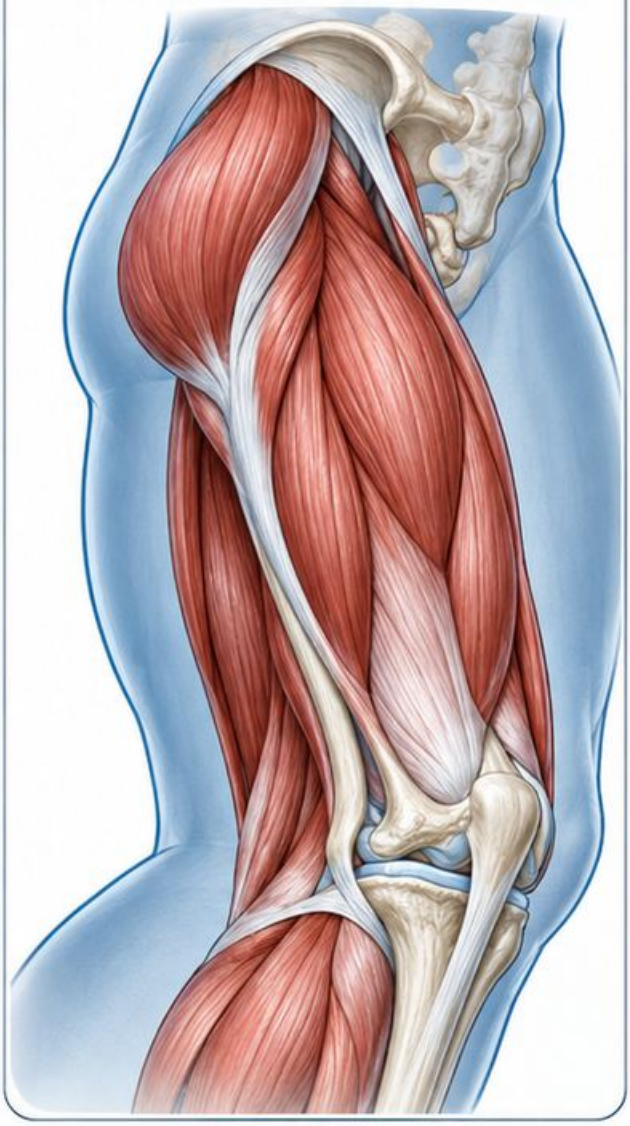
Mapa 22 • Piłka nożna

Zmiana kierunku — kolano



Mięśnie i zadanie

Mięśnie uda i biodra kontrolują hamowanie oraz ponowne przyspieszenie.



Kontekst obciążenia

Kąt skrętu i kontakt z przeciwnikiem opisują mechanizm zdarzenia, nie gotowe rozpoznanie.

Uraz czy przeciążenie?

Skręt z obrzękiem, blokowaniem lub poczuciem niestabilności wymaga oceny urazu.

Pytanie do wywiadu

Czy kolano spuchło szybko i czy można je swobodnie wyprostować?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

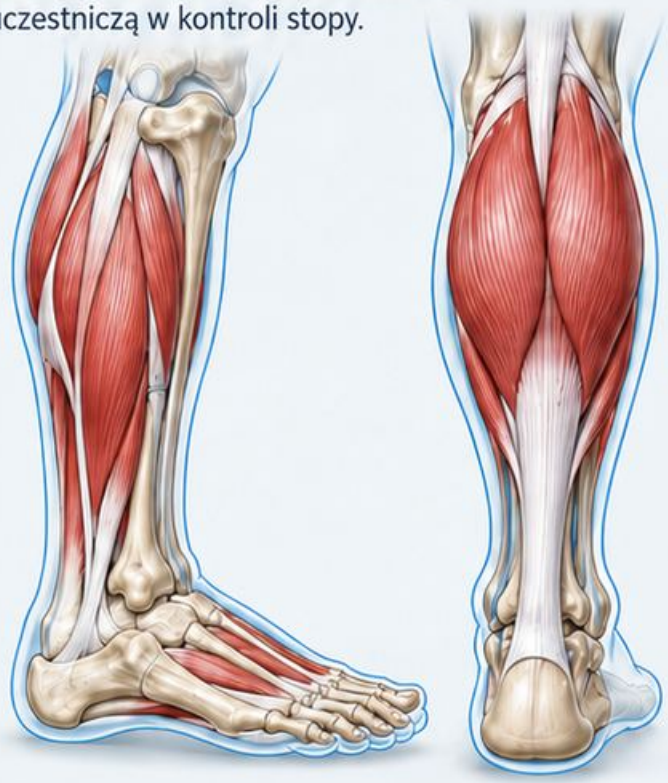
Mapa 23 • Piłka nożna

Lądowanie – staw skokowy



Mięśnie i zadanie

Mięśnie strzałkowe, piszczelowe i łydki uczestniczą w kontroli stopy.



Kontekst obciążenia

Zapisz pozycję stopy, kontakt z inną osobą i możliwość obciążenia po zdarzeniu.

Uraz czy przeciążenie?

Ból po skręceniu może obejmować więcej niż mięśnie; nie pomijaj podejrzenia złamania.

Pytanie do wywiadu

Czy można było stanąć na nodze bezpośrednio po urazie?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

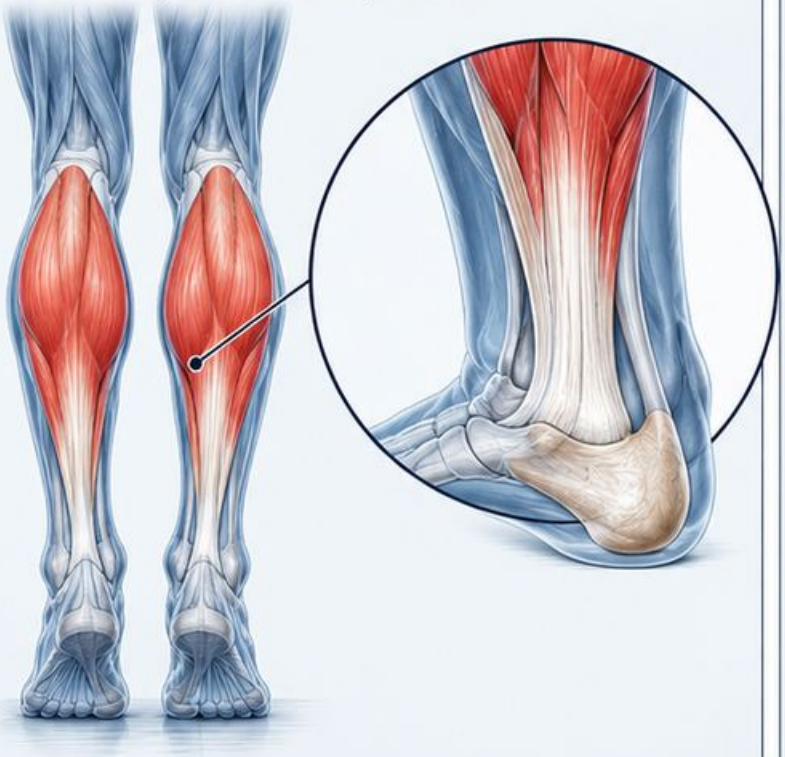
Mapa 24 • Piłka nożna

Odbicie — łydka



Mięśnie i zadanie

Mięśnie brzuchaty łydki i płaszczkowaty uczestniczą w odbiciu z podłoża.



Kontekst obciążenia

Powtarzane sprinty i skoki zmieniają łączną ekspozycję na obciążenie.

Uraz czy przeciążenie?

Nagły ból łydki, trzask lub utrata zdolności odbicia wymagają oceny ostrego urazu.

Pytanie do wywiadu

Czy pojawiło się wrażenie uderzenia w łydkę lub nagłe osłabienie?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 25 • Siatkówka

Atak — bark





Mięśnie i zadanie

Stożek rotatorów, mięsień naramienny i stabilizatory łopatki współpracują w ruchu ataku.

Kontekst obciążenia

Liczba ataków, intensywność i zmiana roli w zespole pomagają ocenić ekspozycję.

Uraz czy przeciążenie?

Ból podczas zamachu lub po uderzeniu wymaga opisu fazy ruchu, nie tylko miejsca.

Pytanie do wywiadu

W której fazie ataku pojawia się ból i czy zmienia się siła?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 26 • Siatkówka

Serwis — tułów

Mięśnie i zadanie

Mięśnie skośne brzucha i prostowniki grzbietu współpracują przy rotacji i stabilizacji.



Kontekst obciążenia

Serwis z wyskoku oraz powtarzane wyprosty tworzą określony kontekst obciążenia.

Uraz czy przeciążenie?

Ból tułowia przy serwisie wymaga odróżnienia od objawów oddechowych i ogólnych.

Pytanie do wywiadu

Czy ból pojawia się także podczas oddychania lub poza treningiem?

Dalszy krok

Nagła duszność lub nowy ból klatki piersiowej wymagają natychmiastowej pomocy; nie kontynuuj wysiłku. [4]

Źródła: [1, 2, 3, 4]

Ostoja

Mapa 27 • Siatkówka

Blok – palce i nadgarstek



Mięśnie i zadanie

Zginacze i prostowniki palców stabilizują dłoń podczas kontaktu z piłką.



Kontekst obciążenia

Siła uderzenia i ustawienie palca pomagają opisać uraz.



Uraz czy przeciążenie?

Nagły obrzęk, deformacja lub trudność poruszania palcem wymagają oceny urazu, nie rozmasowywania.

Pytanie do wywiadu

Który palec został uderzony i czy jego ustawienie się zmieniło?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

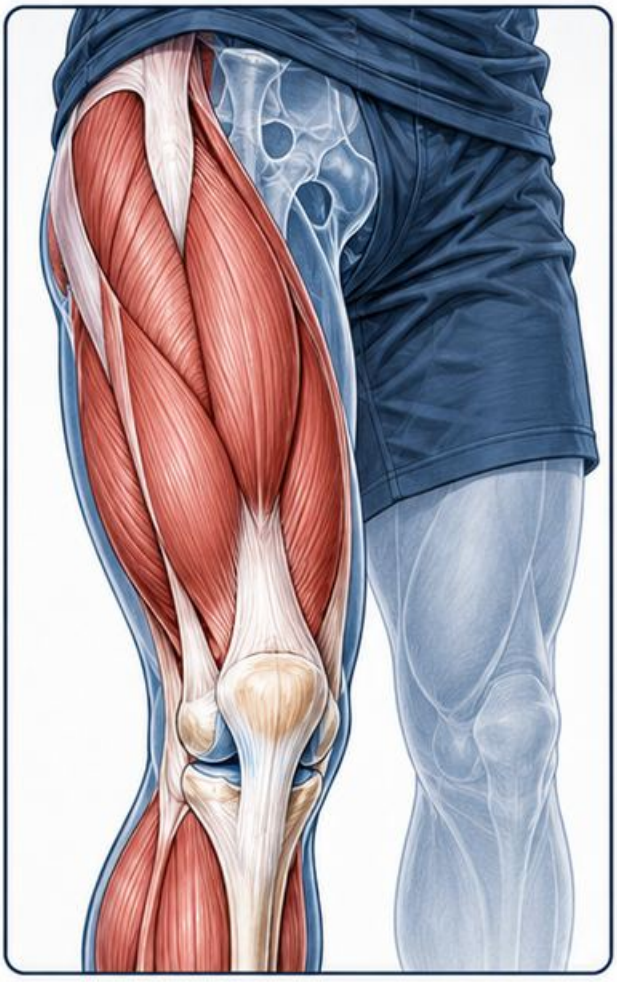
Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 28 • Siatkówka

Wyskok — kolano





Mięśnie i zadanie

Mięsień czworogłowy i mięśnie biodra uczestniczą w odbiciu oraz amortyzacji.

Kontekst obciążenia

Łączna liczba skoków i ich intensywność opisują wymagania tygodnia treningowego.

Uraz czy przeciążenie?

Ból przedniej okolicy kolana może wiązać się z różnymi tkankami; nie rozpoznawaj ścięgna z samej mapy.

Pytanie do wywiadu

Czy ból zmienia się przy skokach, przysiadzie i po odpoczynku?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 29 • Siatkówka

Lądowanie – staw skokowy



Mięśnie i zadanie

Mięśnie podudzia współpracują w kontroli stopy po lądowaniu.

Kontekst obciążenia

Zapisz, czy stopa trafiła na podłoże czy na stopę innej osoby.

Uraz czy przeciążenie?

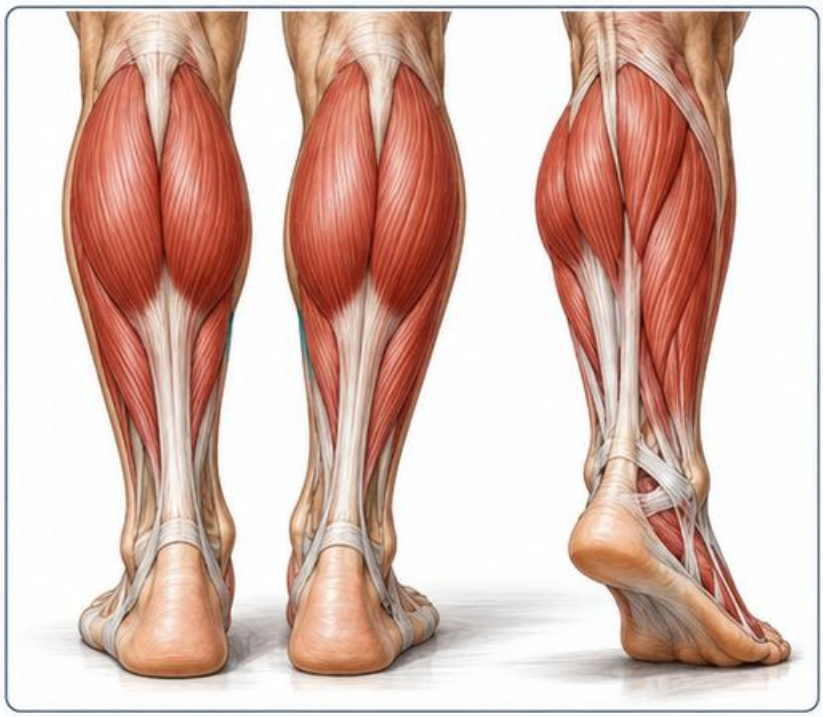
Ból i obrzęk po lądowaniu wymagają oceny urazu oraz możliwości obciążania kończyny.

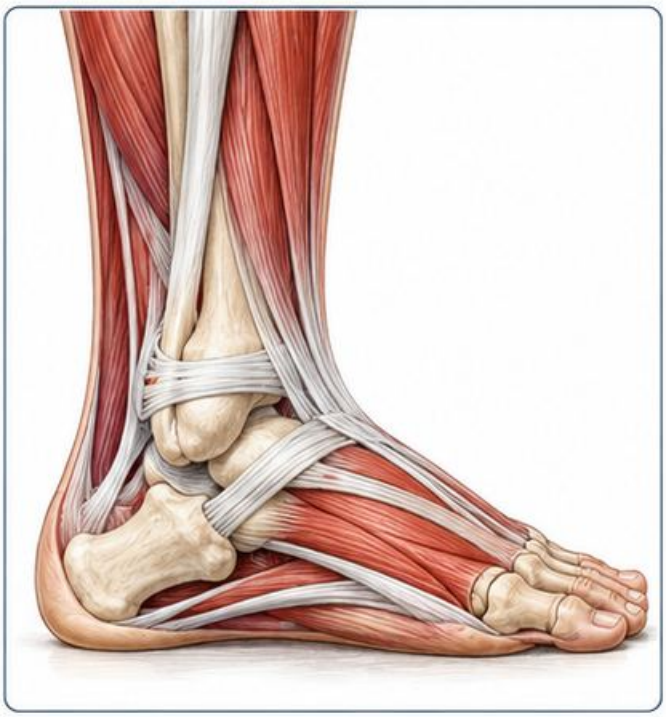
Pytanie do wywiadu

Czy po zdarzeniu można było chodzić i czy obrzęk narasta?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.





Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

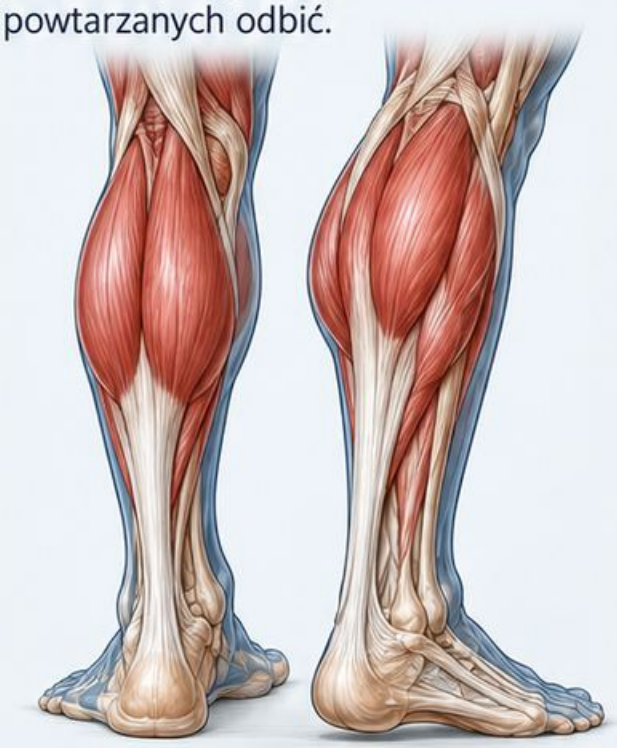
Mapa 30 • Siatkówka

Odbicie — łydka



Mięśnie i zadanie

Mięśnie łydki i ścięgno Achillesa przenoszą siłę podczas powtarzanych odbić.



Kontekst obciążenia

Zestaw treningi skocznościowe, mecz i ćwiczenia siłowe zamiast liczyć tylko jedną sesję.

Uraz czy przeciążenie?

Stopniowy ból przy obciążaniu i nagły uraz mają odmienny początek. [6]

Pytanie do wywiadu

Czy dolegliwości pojawiają się także po przebudzeniu lub w zwykłym chodzie?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

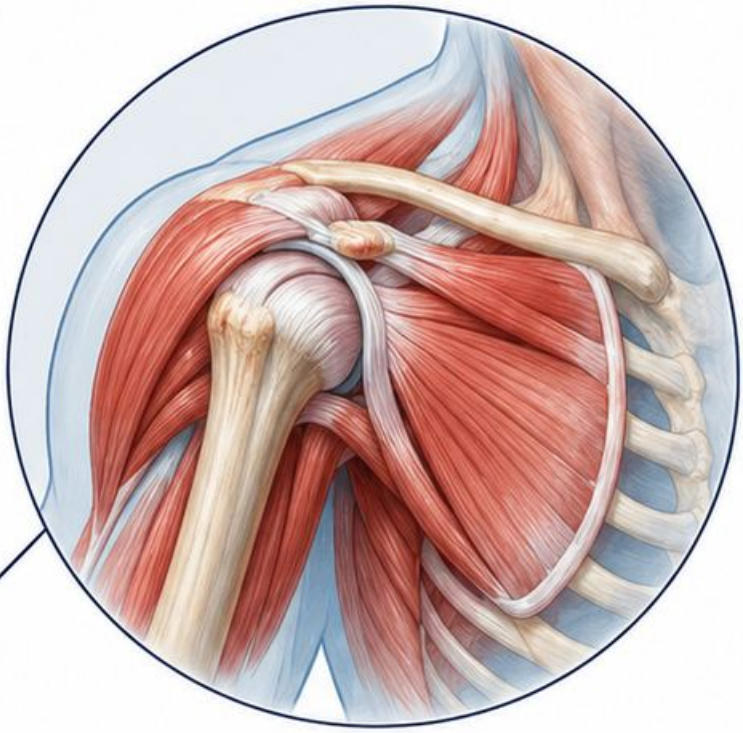
Źródła: [1, 2, 3, 6]

Ostoja

Mapa 31 • Sporty rakietowe

Serwis — bark





Mięśnie i zadanie

Mięśnie stożka rotatorów, naramienny i stabilizatory łopatki współpracują w serwisie.

Kontekst obciążenia

Zapisz liczbę serwisów, intensywność i niedawne zmiany treningu.

Uraz czy przeciążenie?

Ból barku podczas ruchu nad głową nie wskazuje samodzielnie jednego ścięgna.

Pytanie do wywiadu

Czy ból pojawia się w zamachu, przy kontakcie czy podczas wyhamowania?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Mapa 32 • Sporty rakietowe

Uderzenie bekhendowe — łokieć

Ostoja



Mięśnie i zadanie

Prostowniki nadgarstka współpracują w ustawieniu ręki i kontroli rakiety.



Kontekst obciążenia

Rodzaj chwytu, technika uderzenia i liczba powtórzeń opisują obciążenie.



Uraz czy przeciążenie?

Boczny ból łokcia podczas chwytu wymaga zestawienia z objawami szyi i kończyny.

Pytanie do wywiadu

Czy chwyt rakiety i podnoszenie przedmiotów wywołują podobny ból?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 33 • Sporty rakietowe

Uderzenie forhendowe – nadgarstek



Mięśnie i zadanie

Mięśnie przedramienia stabilizują nadgarstek i przenoszą obciążenie przez chwyt.



Kontekst obciążenia

Zapisz moment pojawienia się bólu i niedawną zmianę rakiety lub objętości gry.

Uraz czy przeciążenie?

Ból nadgarstka po uderzeniu różni się od przewlekłych dolegliwości przy powtarzaniu ruchu.

Pytanie do wywiadu

Czy ból wystąpił po jednym uderzeniu, czy narastał w trakcie meczu?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Rotacja — tułów



Mięśnie i zadanie

Mięśnie skośne brzucha, grzbietu i bioder współpracują w ruchu rotacyjnym.

Kontekst obciążenia

Porównaj intensywność gry, liczbę mocnych uderzeń i odpoczynek między sesjami.

Uraz czy przeciążenie?

Ból lędźwiowy lub boczny ból tułowia podczas rotacji nie ustala źródła bez oceny.

Pytanie do wywiadu

Czy podobny objaw występuje przy zwykłym obracaniu tułowia?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 35 • Sporty rakietowe

Wykrok — biodro i kolano



Mięśnie i zadanie

Mięśnie pośladkowe, czworogłowy i przywodziciele kontrolują hamowanie w wykroku.



Kontekst obciążenia

Głębokość wykroku i szybkość dojścia do piłki lub lotki zmieniają wymagania zadania.



Uraz czy przeciążenie?

Ból biodra lub kolana wymaga dokładnego zaznaczenia lokalizacji i fazy obciążenia.

Pytanie do wywiadu

Czy dolegliwość pojawia się przy hamowaniu, odbiciu czy powrocie do pozycji?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja

Mapa 36 • Sporty rakietowe

Zmiana kierunku — stopa i łydka



Mięśnie i zadanie

Mięśnie łydki, strzałkowe i krótkie mięśnie stopy współpracują podczas odbicia.

Kontekst obciążenia

Nawierzchnia, obuwie i powtarzane zwroty opisują warunki kontaktu z podłożem.

Uraz czy przeciążenie?

Nagły ból po zwrocie i stopniowe przeciążenie wymagają odrębnego opisu zdarzenia.

Pytanie do wywiadu

Czy był trzask lub nagła utrata możliwości odbicia?

Dalszy krok

Po nagłym urazie z deformacją, znacznym obrzękiem lub utratą funkcji przerwij obciążanie i zapewnij ocenę medyczną.

Źródła: [1, 2, 3]

Ostoja



Źródła – 1

[1] **Soligard T i wsp. Konsensus MKOl dotyczący obciążenia w sporcie i ryzyka urazu. Br J Sports Med. 2016. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096581.**

Zastosowanie: obciążenie jako zjawisko wieloczynnikowe, historia ekspozycji oraz indywidualna tolerancja. Nie użyto uniwersalnego progu wzrostu treningu.

[2] **FIPAT. Terminologia Anatomica, wydanie drugie, część 2.** 2019. cdn.dal.ca — FIPAT-TA2-Part-2.pdf.

Zastosowanie: nazwy i grupowanie struktur. Terminologia nie waliduje map urazów ani ich przyczyn.

[3] **NICE NG38. Fractures (non-complex): assessment and management.** nice.org.uk/guidance/ng38

Zastosowanie: ostrożność przy podejrzeniu urazu wymagającego oceny. Opisy nie zasttępują pełnych reguł klinicznych ani lokalnej ścieżki postępowania.

Ostoja

Źródła — 2

[4] **NICE NG158.** Podejrzenie zakrzepicy i zatorowości płucnej: objawy wymagają oceny medycznej. nice.org.uk/guidance/ng158

[5] **Willy RW i wsp.** Patellofemoral Pain: Clinical Practice Guidelines. J Orthop Sports Phys Ther. 2019. DOI: 10.2519/jospt.2019.0302.
Zastosowanie: przedni ból kolana związany z zadaniami obciążającymi. Opis regionu nie jest diagnozą.

[6] **Chimenti RL i wsp.** Achilles Pain, Stiffness, and Muscle Power Deficits: Midportion Achilles Tendinopathy Revision — 2024. DOI: 10.2519/jospt.2024.0302.
Zastosowanie: rozróżnienie dolegliwości związanych ze ścięgnem od nagłego urazu; bez przenoszenia zaleceń na każdą osobę.







Jak powstały mapy

To oryginalne schematy dydaktyczne ruchu i pytań klinicznych. Nie przedstawiają częstości urazów ani bezpośredniego dowodu przyczynowego dla każdego gestu.

Najpierw opisz zdarzenie i funkcję. Następnie dobierz ocenę oraz dalsze postępowanie odpowiednie do sytuacji.