



# WSTAWAJ I WALCZ!

Zalani krwią piłkarze, bokserzy z pękniętymi kośćmi, himalaiści z czarnymi, odmrożonymi palcami: nie poddają się, walczą do końca

TEKST KRZYSZTOF MIZERA

**Porzekadło** sport głosi, że do zdrowie. W przypadku sportu zawodowego nie jest to prawda. Wystarczy spojrzeć na nogę piłkarza, palec wspinacza lub nos boksera. Wynaturzone, pokiereszowane, opuchnięte.

## PIŁKARSKI KICK-BOXING

Wbrew pozorom to nie w sportach walki najłatwiej o kontuzję. Analiza częstości urazów w poszczególnych dyscyplinach sportu ujawniła, że najbardziej kontuzjogennym sportem jest piłka nożna. Aż 19% wszystkich sportowych urazów dotyczy właśnie piłkarzy. Podczas spotkań o dużą stawkę w ruch idą łokcie, celnym nadeptywaniem, „przypadkowe” nokautujące uderzenia głową i mocne kopnięcia nie trafiające w piłkę, a w kolano przeciwnika.

Z niektórymi urazami da się dotrzeć do końca meczu, a nawet czasami towarzyszą bolesnemu zdarzeniu zastrzyk adrenaliny przekłada się na lepszy występ zawodnika. Wystarczy przypomnieć spotkanie eliminacji do Mistrzostw Świata w 1990 roku. W Sztokholmie Anglia zremisowała ze Szwecją 0:0, Remis dał Anglikom awans: między innymi dzięki poświęceniu Butchera, który grał z poważną kontuzją głowy. Założone szwy nie były w stanie zatrzymać upływu krwi. Piłkarz kończył mecz w zakrwawionej koszulce.

Wielką charyzmę i charakter pokazał też świetny polski piłkarz Jakub Błaszczykowski. W meczu przeciwko Hercie Berlin nasz reprezentant po mocnym uderzeniu w twarz od Marka Steina, z zakrwawioną koszulką i złamanym nosem musiał zejść z boiska. Lekarze Borussia nie byli w stanie zatamować krwi i dlatego Błaszczykowski musiał zostać zmieniony, mimo że bardzo chciał wrócić na boisko. Mimo złamanego nosa Kuba wystąpił już w następnym meczu Herthy. Grał w specjalnie przystosowanej masce ochronnej.

Zdarzają się też kontuzje tragiczne w skutkach, przerywające na długi czas karierę. W roku 2006 bramkarz londyńskiej Chelsea Petr Cech podczas meczu z Reading został uderzony

przez rywala kolanem w głowę. Uraz był bardzo poważny, życie piłkarza było zagrożone. Mało kto spodziewał się, że bramkarz jeszcze wróci na boisko. A jednak wrócił, choć od tego czasu gra w ochraniaczu na głowie.

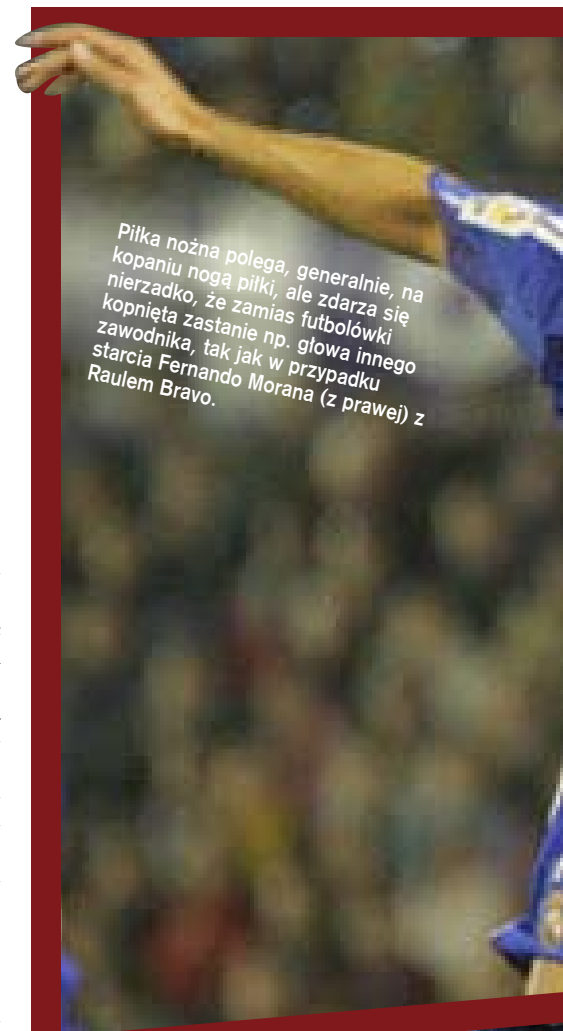
Kilkanaście miesięcy po tym wypadku głowa Petra Cecha znowu spoczęła w dłoniach chirurga. Bramkaż podczas treningu niefortunnie zderzył się z obrońcą Ben-Haimem, który karkami uderzył go w twarz i rozciął wargę i podbródek. Zalany krwią piłkarz padł na ziemię, konieczne było założenie aż 50 szwów, a potem zabieg chirurgów plastycznych.

## WIĘZADŁA KRZYŻOWE KRZYŻUJĄ KARIERĘ

Jedną z najpoważniejszych kontuzji, kończącej kariery najlepszych piłkarzy jest zerwanie więzadeł krzyżowych kolan.

Ta kontuzja utrudniła karierę wielu wybitnym zawodnikom. Jednym z nich był dwukrotny laureat prestiżowej nagrody „Złota piłka” i trzykrotny piłkarz roku według FIFA – Brazylijczyk Ronaldo. Na przełomie 1999 i 2000 roku dwukrotnie zrywał więzadła, a mimo to ponownie dostawał się na szczyt piłkarskiej elity. W 2002 roku został królem strzelców mistrzostw świata w Korei i Japonii, by za chwilę zostać uznanym za najlepszego piłkarza świata. Jednak w lutym 2008 roku kontuzja odnowiła się po raz trzeci i już mało kto wierzy, że jeden z najzdolniejszych piłkarzy w historii jeszcze się odrodzi.

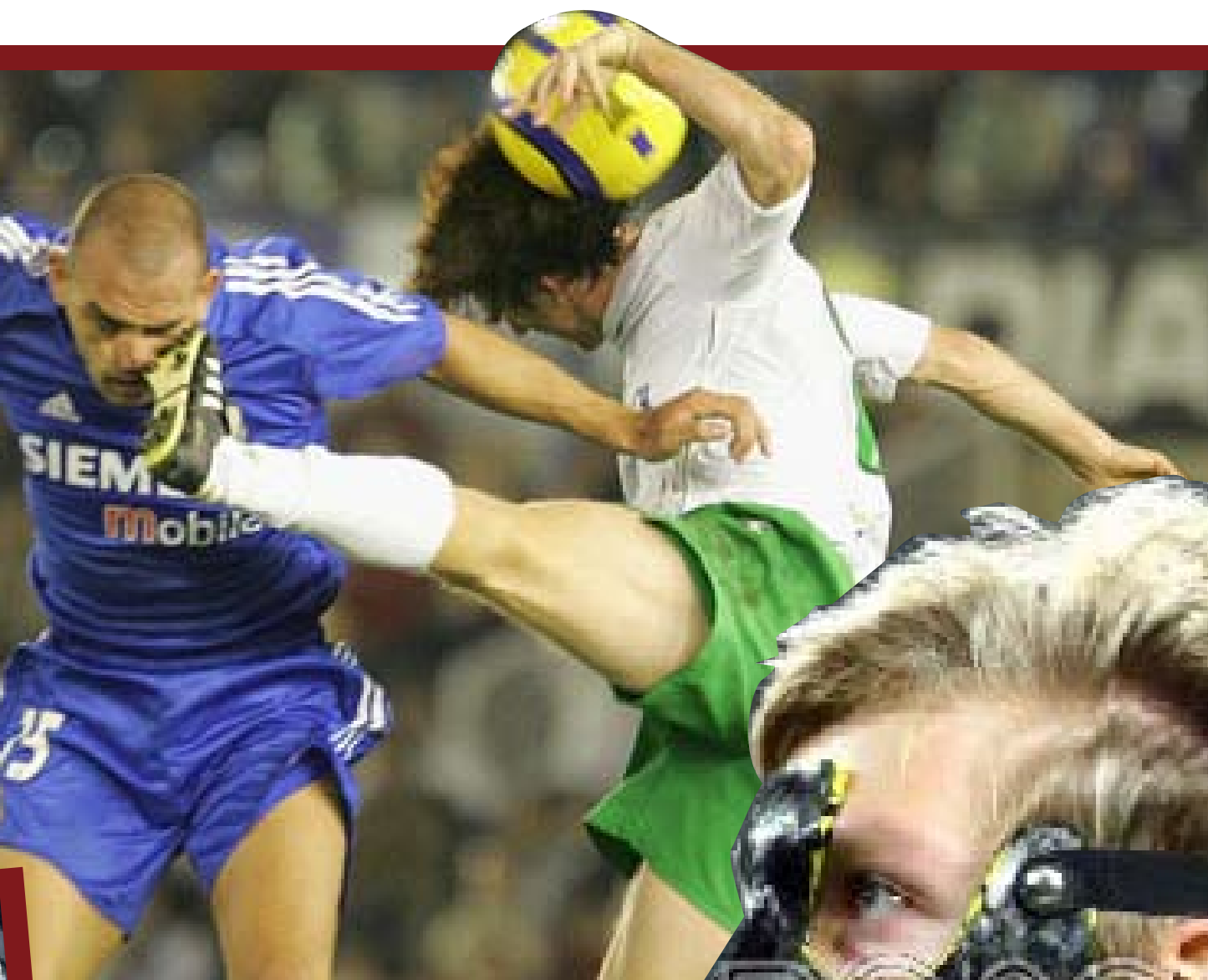
Dr Maciej Pawlak, który brał udział w operacjach piłkarzy Barcelony, AS Monaco i Manchesteru United twierdzi, że zawodnicy o określonym typie budowy mają predyspozycje do ulegania pewnym typom kontuzji. Jak twierdzi lekarz sposób biegania Ronaldo nie korelował z jego wagą. Wykonywał on dużo zwodów związanych z balansem ciała, co nie współgrało z jego wagą. To spowodowało szereg jego kontuzji.



Piłkarz nożna polega, generalnie, na kopaniu nogą piłki, ale zdarza się nierzadko, że zamiast futbolówki kopnięta zastanie np. głowa innego zawodnika, tak jak w przypadku starcia Fernando Morana (z prawej) z Raulem Bravo.



Jesienią 2006 roku po zderzeniu z obrońcą Reading Petr Cech z brytyjskiego Chelsea doznał poważnego urazu czaszki. Wielu uważało, że już nigdy nie wróci na boisko.



## PIŁKARSKA MIĘTA

Jeśli zawodnik na skutek starcia w walce o piłkę, dozna bolesnego stłuczenia, stosuje się okład z lodu, który poprzez obkurczenie naczyń krwionośnych zmniejsza tymczasowo ból. Stosuje się również maści i spraye, które dzięki zawartości mentolu chłodzą i znieczulają miejsce kontuzji. Wiele z tych środków zawiera też d-pantenol, który sprawia, że skóra jest miękka i elastyczna. Istotnie skracają one czas odzyskiwania sprawności. Jednakże silnym czynnikiem pozwalającym piłkarzom kontynuować grę mimo poważnej kontuzji są wydzielane podczas meczu hormony, zwane katecholaminami, takie jak adrenalina, noradrenalina i dopomina (hormon szczęścia) oraz korty-

zol, zwany hormonem stresu. Żeby kontuzji było mniej, konieczna jest odpowiednia rozgrzewka. Jej celem jest podniesienie temperatury wewnętrznej ciała do 39-39,5°C. dzięki temu wzrasta elastyczność mięśni, ścięgien i stawów, co powoduje, że zwiększa się zakresu ruchów, szczególnie gwałtownych, a mięśnie i więzadła mogą wytrzymać większe obciążenia. Najprostsza a zarazem bardzo efektywna jest rozgrzewka w biegu i marszu. jej idealnym uzupełnieniem jest stretching, tj. rozciąganie poszczególnych grup mięśniowych, szczególnie stawów kolanowych i skokowych, mięśni czworogłowych i dwugłowych i przywodzicieli.

To nie maska karnawałowa.  
To ochraniacz zakrywający  
złamany nos Kuby  
Błaszczkowskiego.



z bliska

dla oka

obserwatorium

pod maską

cywilizacja

mixer

laboratorium

planeta

z adrenaliną

technologia

fotografia

język-kolumba



## ROZCIĘTY ŁUK BRWIOWY TO PESTKA W PORÓWNANIU Z INNYMI KONTUZJAMI, MIMO KTÓRYCH BOKSERZY KONTYNUUJĄ I WYGRYWAJĄ SVOJE WALKI

Są oczywiście piłkarze, którzy mają bardziej elastyczne mięśnie, mocniejsze nogi, mniej sztywne stawy i urazy ich omijają. Ale są też piłkarze wyjątkowo narażeni na kontuzje. Urodzili się z cechami osoby szczupłej, nie są w stanie zbyt mocno rozbudować mięśni, choćby nie wiadomo jak ćwiczyli. Tacy niestety mogą mieć problemy ze stawami.

### CIERPIENIA ŚRODKOWEGO PALCA

Specyficzne kontuzje spotykają wspinaczy: zarówno tych skałkowych, godzinami wiszących na ścianach, często głową do dołu, jak i himalaistów, którzy wiele tygodni spędzają na wysokości kilku tysięcy metrów nad poziomem morza zmagając się z warunkami, które dla większości osób są wręcz niewyobrażalne.

Jak powiedziała „Focusowi” himalaistka Kinga Baronowska, wspinacze najczęściej zmagają się z chorobami gardła z racji suchego powietrza i częstego „nabierania” oddechu: „Jest tak mało tlenu w powietrzu, że trzeba szybko oddychać. To prowadzi w do różnych chorób, łącznie z zapaleniem płuc. Można bardzo łatwo podrażnić oczy na przykład mając kiepskie okulary, lub mając je źle założone, albo nie mając ich wcale. Dochodzi wówczas do tzw. ślepoty śnieżnej trwającej zazwyczaj kilka dni.”



### W GÓRACH TRZEBA PIĆ

Do odmrożeń, z którymi stykają się himalaiści, dochodzi zazwyczaj w wyższych obozach, powyżej 7 tysięcy m n.p.m. Na takiej wysokości przez cały rok jest bardzo zimno: poniżej – 30 °C. W górach himalaiści często nie mają możliwości picia wystarczającej ilości płynów zawierających odpowiednie stężenie elektrolitów. W połączeniu z morderczym wysiłkiem powoduje to odwodnienie, które zmniejsza odporność na zimno, szczególnie palców rąk i stóp, gdzie krążenie jest słabsze. Himalaiści, którym się to przytrafi muszą dotrzeć bazy, skąd trzeba jak najszybciej wezwać helikopter i udać się do szpitala.

Himalaiści zmagać się muszą m.in. z urazami kolan i stawów skokowych. Mówiąc o poważnych kontuzjach należy wspomnieć też o odmrożeniach. Ciemne palce świadczą o zniszczeniach w całej stopie lub dłoni, organizm odrzuca tylko zbędne elementy, nie należy kontynuować wspinaczki, tylko schodzić jak najszybciej na dół.

Jak powiedział himalaista Piotr Morawski, zdobywca sześciu ośmiotysięczników, palce wieloletnich wspinaczy mają płaskie końcówki oraz zdeformowane paznokcie i stawy. Kłopoty z palcami mają też wspinacze skałkowi. Z badań wynika, że 65% wszystkich urazów w tym sporcie to kontuzje palców ręki: z nich prawie połowa to urazy najczęściej używanego we wspinaczkę palca środkowego. Często początkujący „lojarze” lekceważą urazy, bo że nie zdają sobie sprawy, jak nie leczone kontuzje mogą się odnawiać i utrudniać życie na ścianie. Niejednokrotnie wspinacze po prostu nie wiedzą co im jest myśląc, że za 2 dni ból przejdzie i będzie można wznowić treningi. Najczęstszym powodem powstania kontuzji jest przemęczenie, brak umiaru, brak rozgrzewki i często brak doświadczenia w treningu.

### REKA ZŁAMANA, WALKA WYGRANA

Bardzo kontuzjogennym sportem jest boks, gdyż każda niemal walka kończy się co najmniej pobijanymi żebrami i głową. Zdaniem byłego zawodnika i aktualnego trenera boksu Karola Chabrosa najczęstszymi kontuzjami są urazy nosa, złamania kości śródreżca, paliczków i nadgarstka, bardzo często przydarzają się również urazy torebek stawowych łączących kości śródreżca z paliczkami. Niemały każdy zawodowy bokser miał rozcięty łuk brwiowy – najczęściej mimo tego urazu walka jest kontynuowana, po zata-mowaniu krwotoku poprzez zapchanie rozcięcia wazeliną. Jeśli zawodnikom bardzo często pękają łuki brwiowe, to niektórzy z nich poddają się operacji spiłowania łuków brwiowych, by nie były takie ostre i tak łatwo nie pękała na nich skóra.

Jednak kontynuowanie walki z rozciętym łukiem brwiowym to pestka w porównaniu z innymi urazami towarzyszącymi bokserom na zawodowym ringu. Często bokserzy kontynuują walkę ze złamaną ręką, bądź palcami. Do prawdziwych twardzieli należy bez wątpienia Władimir Kliczko, który podczas walki o mistrzostwo świata organizacji

IBF z Lamonem Brewsterem w lipcu 2007 roku doznał złamania środkowego palca ręki, lecz mimo bólu znokautował Amerykanina w szóstej rundzie. Zwycięski po heroicznym pojedynku z pękniętą w łokciu ręką był Krzysztof „Diablo” Włodarczyk: podczas gali w Rzeszowie bez najmniejszych problemów pokonał Alory'ego Moyoyo Mensaha przez nokaut w piątej rundzie.

Niejednokrotnie walki, szczególnie w kategorii ciężkiej, kończą się nokautem i utratą świadomości. Towarzyszy temu często zmiana stanu psychicznego po walce, co wymaga natychmiastowej wizyty na pogotowiu z tomografem komputerowym lub USG. Podobnie trwały ból głowy, wymioty lub problemy ze wzrokiem mogą być oznaką poważnego wstrząsu mózgu. Często dochodzi też do wylewu mózgowego podtwardówkowego. Większość urazów można operować jeśli się je wykryje odpowiednio wcześnie. Inaczej może dojść do prawdziwego nieszczęścia.

### PRZEZ NARTY DO KALECTWA

Ze sportów nie zespołowych najbardziej kontuzjogenne jest narciarstwo. W sporcie tym inaczej niż w wymienionych dotychczas urazów najczęściej doznają nie zawodowcy, a amatorzy. Do urazów narciarskich dochodzi najczęściej u osób, które nie uprawiają regularnie sportu, a tym samym mają bardzo osłabione mięśnie, ścięgna



i stawy. Amatorzy szusowania wraz z nadejściem sezonu narciarskiego próbują nadrobić całoroczne zaległości i w ciągu 3-4 tygodni przygotować się do sezonu narciarskiego, zbić wagę, wzmocnić mięśnie. Potem zakładają narty i jeżdżą przez tydzień po 8-10 godzin dziennie. Zwykle nie wytrzymuje kolano, gdzie podobnie jak u piłkarzy, może dojść do poważnych powikłań zdrowotnych. W poprzednim sezonie narciarskim TOPR-owcy zanotowali ponad 280 wypadków na stokach. W zimie zakopiański szpital przeżywa prawdziwe oblężenie. Tylko 30 grudnia 2007 r. oddział ratunkowy udzielił pomocy medycznej 220 osobom. Z tego większość to kontuzjowani narciarze.

Kolano jest największym stawem człowieka, łączy długie dźwignie kości udowej i piszczelowej i jest niezwykle podatne na kontuzje. Staw kolanowy ma szerokość około 11-12 cm. Jeśli przymocujemy do nóg narty o długości 160-180 cm, to przykładamy do niego ramię siły o 15-17 krotnym przełożeniu. Człowiek upadający często skręca kostkę i ten typ urazów dominował w narciarstwie przez wiele lat. Obecnie chronimy staw skokowy zakładając wysokie buty narciarskie. Obecnie cała ta potężna siła działa przy skrętach poprzez kość piszczelową na aparat więzadłowy kolana i łękotki. Wystarczy chwila nieuwagi, źle ustawione wiązania lub nieprzygotowany sprzęt i można odnieść poważną kontuzję.

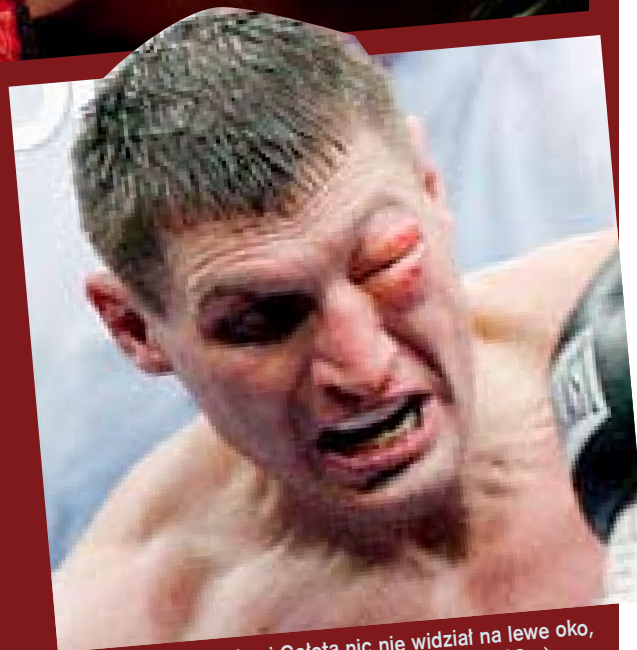
Dwie trzecie narciarskich kontuzji kolan wymaga operacji. Co dwudziesty pacjent zostaje na zawsze inwalidą. Warto o tym pamiętać zanim przypniemy narty.

**KRZYSZTOF MIZERA**

Nawet nieagresywne i pełne wdzięku dyscypliny sportu mogą być niebezpieczne. Olga Prokurova długo będzie pamiętać swój taniec z Karemlem Stefelem podczas mistrzostw w Lionie w 2006 roku.



To nie był nokautujący cios. Joel Julio (z lewej) wytrzymał pełne 12 rund walki z Sergiejem Dzinzirukiem, przegrał dopiero po głosowaniu sędziów.



Od ósmej rundy Andrzej Gołota nic nie widział na lewe oko, mimo to wygrał walkę z Mikiem Mollo (styczeń 2008 r.)

## WAZELINA W NAROŻNIKU

Rozcięte łuki brwiowe smaruje się wazeliną. Ma to na celu nie tyle zczopowanie naczyń, co ich zwężenie lub zamknięcie. Do wazeliny (w proporcji nie większej niż 1 do 1000) dodawana jest adrenalina, jako środek miejscowo chamujący krwawienie. Odpoczywającemu w narożniku, mocno pobijanemu bokserowi, przykłada się też miejscowo lód, by obniżyć temperaturę miejsca urazu, zwęzić naczynia krwionośne i ograniczyć wylewy podskórne.

Często, szczególnie w boksie zawodowym dochodzi do sytuacji, gdzie zawodnik musi walczyć, choć ma bardzo ograniczone pole widzenia. Jak tłumaczy trener kadry narodowej kick bokingu, Tadeusza Duda po-

wodów tego stanu rzeczy może być kilka, najprostsza z nich to zatarcie gałki ocznej. Może się też dojść do odmy podpowiekowej: przy tzw. podbitym oku często uszkadza się kanał łzowy, przez który przy smarkaniu dostaje się powietrze pod

powiekę. Trzeba wtedy umiejętnie wycisnąć i pamiętać by nie smarkać ale wciągać wydzielinę do gardła i wypluć ją. Czasem polew idzenia zaстанą krwiak i zostaje punkcja, czyli wyciągnięcie krwi strzykawką.

z bliska

dla oka

obserwatorium

pod maską

cywilizacja

mixer

laboratorium

planeta

z adrenalina

technologie

fotostrony

jajo Kolumba