



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A URAZY NARZĄDU RUCHU

Bernard MOTYLEWSKI

*Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu
im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku, Polska
Lwowski Państwowy Uniwersytet Kultury Fizycznej
im. Iwana Boberskiego, Ukraina*

Urazy i uszkodzenia sportowe to ryzyko nieodłącznie związane z samym uprawianiem danej dyscypliny sportowej i tak jak w przypadku wykonywania niektórych zawodów kształtuje się podobnie [3]. W obu przypadkach mechanizm urazów jest zbliżony i stanowi wypadkowy splot okoliczności. Jednak, pomijając nieszczęśliwe wypadki w wybranych dyscyplinach, najczęściej mamy do czynienia z typowymi uszkodzeniami przeciążeniowymi narządu ruchu [4]. Obecnie szacuje się, że liczba zawodników wysokiego wyczynu ulegająca poważnym dysfunkcjom narządu ruchu, waha się w granicach 30–70 %, przy czym w latach olimpijskich osiąga z reguły górne granice [5].

Postawiono następujące tezy badawcze:

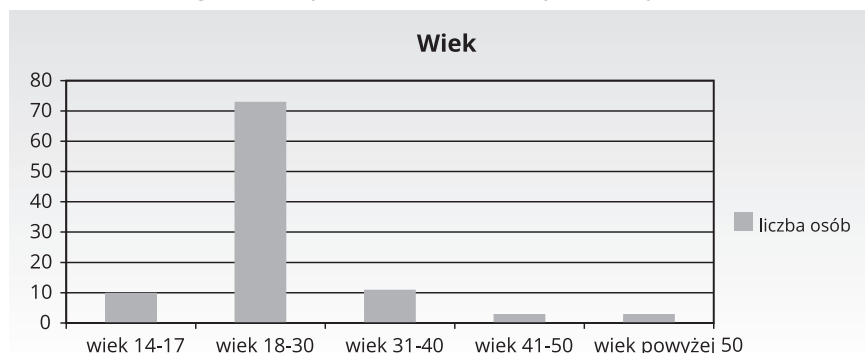
1. Urazy narządu ruchu w pływaniu i kajakarstwie występują rzadko.
2. Urazy kończyn dolnych zdarzają się częściej niż urazy kończyn górnych.

Materiał i metody. W badaniu wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z zastosowaniem narzędzia Badawczego, jakim jest kwestionariusz ankiety konstrukcji własnej, który składa się z 25 pytań.

W pierwszej części ankieta zawierała dane demograficzne. W drugiej części kwestionariusz obejmował pytania związane z uprawianą dyscypliną sportu i ewentualnym urazem narządu ruchu. W ankiecie wzięło udział 100 anonimowych respondentów. Okresem badawczym był czas od października 2021 roku do kwietnia 2022 roku. Ankieta udostępniona została na platformie Microsoft Forms. O udział w badaniu poproszono wyłącznie osoby deklarujące uprawianie terażniejszych lub w przeszłości tylko dwóch dyscyplin: pływanie i kajakarstwo.

Wyniki.

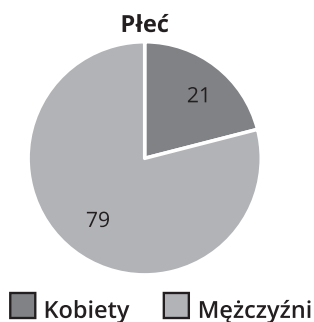
Dane demograficzne przedstawiono kolejno na wykresach od 1 do 3



Wykres 1. Wiek badanych osób

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

Najwięcej odpowiedzi udzieliły osoby w grupie wiekowej 18-30 lat i było ich 73. Kolejne liczbowo mniejsze: bo 11 i 10 odpowiedzi pochodziły od respondentów w wieku 31-40 i 14-17 lat. Po 3 odpowiedzi uzyskano w grupie 41-50 i poniżej 18 roku życia (wykr.1).

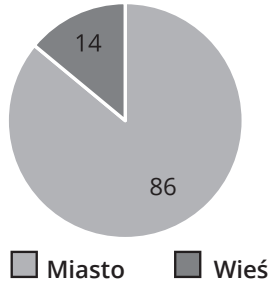


Wykres 2. Płeć badanych osób

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań.

W badaniu wzięło udział 79 mężczyzn i 21 kobiet (wykr.2).

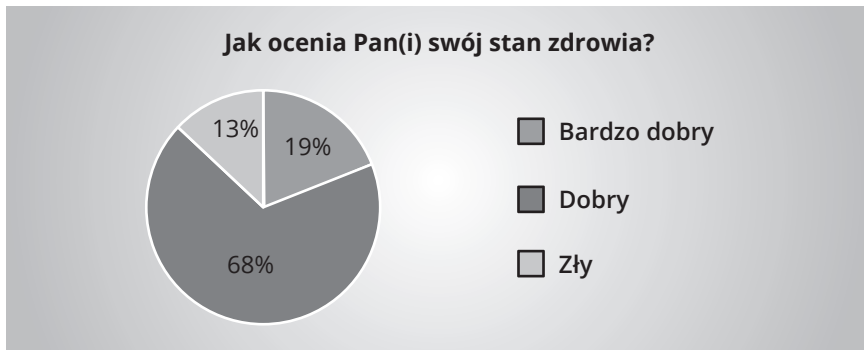
Miejsce zamieszkania



Wykres 3. Miejsce zamieszkania

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań
Zdecydowana większość ankietowanych pochodzi z miasta – aż 86 osób, natomiast pozostałe 14 badanych osób zamieszkuje tereny wiejskie (wykr. 3).

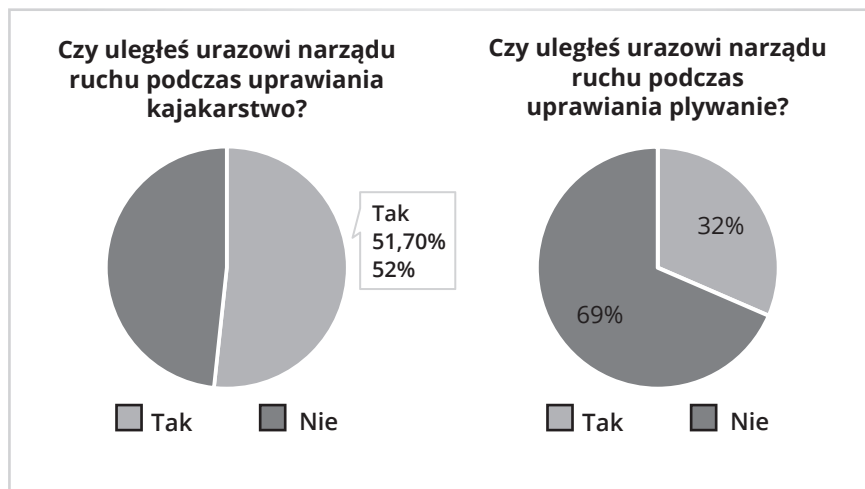
Spośród ankietowanych 28 trenowało lub trenuje pływanie (w tym 7 kobiet) i 72 osoby trenują lub trenowały kajakarstwo (w tym 16 kobiet). W kolejnym pytaniu zapytano respondentów o subiektywną ocenę stanu zdrowia. Uzyskane wyniki zobrazowano na wykresie 4 zamieszczonym poniżej.



Wykres 4. Ocena stanu zdrowia

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań
Z przeprowadzonych badań wynika, że 68 % badanych oceniło swój stan zdrowia jako dobry, 19 % jako bardzo dobry, a aż 13 % jako zły (wykr. 4).

Zapytano także o urazowość w pływaniu i kajakarstwie, a uzyskane odpowiedzi zobrazowano na wykresach 6 i 7 zamieszczonych poniżej.

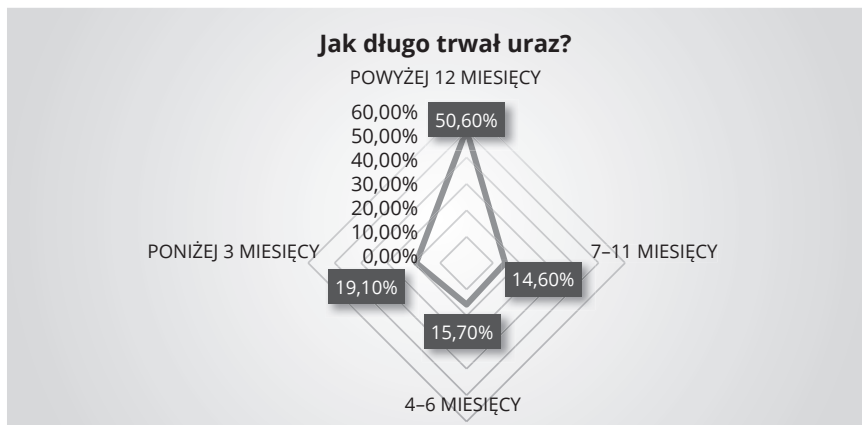


Wykres 5 i 6. Urazowość narządu ruchu w pływaniu i kajakarstwie

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań

Okazało się, że większość urazów narządu ruchu wystąpiła u ankietowanych uprawiających w teraźniejszości lub w przeszłości kajakarstwo – 52 %. Jednakże, co ciekawe, 48 % badanych, uprawiających kajakarstwo, nie uległo urazowi narządu ruchu. Inaczej przedstawia się statystyka urazowości w pływaniu, bowiem aż 69 % ankietowanych zadeklarowało, że miało uraz narządu ruchu. Wnioskować można, jednak, że wśród przebadanej populacji większa urazowość występuje jednak u osób uprawiających pływanie. Ze względu na brak próbki reprezentatywnej nie dokonano podziału występowania urazów w poszczególnych dyscyplinach sportowych, przyjmując za kryterium podziału płeć. Uzyskane wyniki nie odzwierciedliłyby w sposób rzeczywisty badanego problemu (wykr. 5 i 6).

Ankietowani odpowiedzieli także na pytanie: Jak długo «trwał uraz»? Na poniższym wykresie 8 zobrazowano uzyskane odpowiedzi a wynik podano w%.



Wykres 7. Czas trwania urazu

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań
 Z badań wynika, że uraz narządu ruchu w obu dyscyplinach sportowych u 45 osób trwał powyżej 12 miesięcy, u 13 osób od 7–11 miesięcy, u 14 osób od 4–6 miesięcy, a u 17 osób poniżej 3 miesięcy (wykr. 7).

Ankietowanym zadano także pytanie dotyczące umiejscowienia urazu. Zapytano, czy uraz dotyczył kończyny górnej czy dolnej. Opracowane wyniki zaprezentowano poniżej w tabeli nr 1, podając wartość liczbową.

Tabela 1

Urazy kończyn

Dyscyplina	Liczba badanych	Uraz kończyny górnej	Uraz kończyny dolnej
Pływanie	28	2	19
Kajakarstwo	72	39	12

Źródło: Opracowanie własne na podstawie przeprowadzonych badań
 Okazuje się, że wśród osób uprawiających pływanie najczęstszym urazem narządu ruchu był uraz kończyny dolnej (z 28 przebadanych osób 19), natomiast u osób uprawiających kajakarstwo z 72 przebadanych aż 39 osób doznało urazu kończyny górnej (tab. 1).

Wnioski:

1. Urazy narządu ruchu w pływaniu i kajakarstwie występują często.
2. Występowanie urazów kończyn dolnych występują zarówno w pływaniu, jak i w kajakarstwie.
3. Urazy kończyn dolnych zdarzają się częściej u osób trenujących pływanie.
4. U osób trenujących kajakarstwo urazy kończyn dolnych występują trzykrotnie rzadziej, niż urazy kończyn górnych.
5. Należy kontynuować badania, rozszerzając liczbę badanych, dążyć do równego rozkładu kohort uprawiających dane dyscypliny oraz skategoryzować rodzaje występowania urazów w poszczególnych dyscyplinach z podziałem na ich umiejscowienie.

Piśmiennictwo

1. Vuori I. Exercise and physical health: musculoskeletal health and functional capabilities / Vuori I. – Biblioteka internetowa PubMed, 1995.
2. Gugąła-Mirosz S. Aktywność fizyczna – czy tylko sport? Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. – URL: <https://ncez.pzh.gov.pl/aktywnosc-fizyczna/aktywnosc-fizyczna-czy-to-tylko-sport/>
3. Kulund D. N. The injured athlete / Kulund D. N. – Wyd. 2. – Philadelphia, 1988.
4. Uckle D. S. Sport injuries / Uckle D. S. – Oriel Press, New-castle, 1971.
5. Hollman W. Risk factors in the development of performance / Hollman W. // The World of Sports Medicine, 1988.