# 1. Wprowadzenie

W skali światowej piłkę nożną uprawia blisko 240 milionów ludzi w 200 różnych krajach, czyniąc ją jednym z najpopularniejszych sportów w skali globalnej. Dotyczy to również Polski. Duża ilość osób uprawiających ten rodzaj aktywności, zarówno profesjonalnie jak i rekreacyjnie, jest wprost proporcjonalna do ilość kontuzji i urazów pojawiających się w tym sporcie. Niniejsza praca ma na celu przybliżenie kontuzji, przyczyn ich występowania oraz możliwości zapobiegania w grupie osób czynnie grających w piłkę nożną.

 Uraz w piłce nożnej można definiować na wiele różnych sposobów, jednakże przeważnie oznacza uszkodzenie narządu ruchu powodujące zaprzestanie brania udziału w grze, czy treningu, lub jego ominięcie. Często też wymaga interwencji ze strony personelu medycznego, szybkiej diagnozy i niejednokrotnie wszczęcia rehabilitacji, a w niektórych przypadkach również interwencji chirurgicznej.

 Niestety nawet samo uczęszczanie na amatorskie treningi często wymaga wkładu finansowego. Jeśli nie w celu opłacenia zajmowanego obiektu sportowego, to żeby móc zapewnić sobie odpowiedni sprzęt do gry, w tym ubiór, specjalistyczne obuwie, czy ochraniacze. Wraz ze wspinaniem się na coraz wyższe poziomy treningów, jak i rozgrywek, a także po przejściu na profesjonalny poziom uprawiania piłki nożnej, coraz większe kwoty są angażowane w rozwój zawodników, za którymi stoją sztaby trenerów, fizjoterapeutów, dietetyków i innych osób odpowiedzialnych za jak najlepsze przygotowanie ich do gry. Z tego wynika, że każda nieobecność gracza na zawodach spowodowana kontuzją oznacza w jakimś stopniu zaprzepaszczone środki finansowe.

 Z tego tytułu w ostatnich latach rośnie zainteresowanie powszechnie rozumianą profilaktyką w aspekcie urazów w piłce nożnej. Choć z uwagi na znaczący czynnik współzawodnictwa, tak charakterystyczny dla sportu, ogólnie niemożliwe jest zupełne wykluczenie występowania urazów. Są jednak pewne sposoby mogące to ryzyko ograniczyć. W tym można wymienić odpowiednią rozgrzewkę, stosowanie specjalistycznych ochraniaczy, odpowiednie dobranie obuwia sportowego, stosowanie adekwatnej diety itd.

 Podczas trenowania różnych dyscyplin sportowych nasuwa się jeden z czynników, który może mieć najistotniejszy wpływ na zdrowie zawodnika – obecność trenera podczas jego treningów oraz zawodów. Może on nie tylko ocenić z perspektywy osoby trzeciej stan zdrowia swojego gracza, ale też odpowiednio fizycznie i psychicznie przygotować go do gry. Jeśli odpowiednio spełnia swoją rolę, powinien przestrzegać zasad prawidłowej rozgrzewki, dopilnować, aby zawodnicy zaznali odpowiedniego odpoczynku między treningami, a także wyuczyć techniki i ergonomii ruchów minimalizując zużycie układu ruchu zawodnika.

 W niniejszej pracy starano się zawrzeć informacje dotyczące istoty urazów narządu ruchu oraz podstawowe ich podziały, jak również mechanizmy powstawania w powiązaniu z treningami i zawodami piłki nożnej w aspekcie zawodowym i rekreacyjnym. Postanowiono położyć również nacisk na informacje dotyczące profilaktyki w sporcie. Starano się na podstawie przeprowadzonych badań wskazać odpowiednie sposoby zapobiegania urazom.

 Dzięki przeanalizowaniu wyników badań, przeprowadzonych wśród osób aktywnie uprawiających piłkę nożną, wskazano uwarunkowania oraz częstotliwość występowania określonych kontuzji. Dodatkowo starano się odnieść do literatury tematu, aby odpowiednio scharakteryzować cel i treść pracy.

# 2. Urazy w piłce nożnej

## 2.1. Pojęcie urazu

 Pojęcie urazu odnosi się do zadziałania energii zewnętrznej na organizm, która powoduje jego uszkodzenie. Energia ta może być mechaniczna, chemiczna, termiczna, czy też pochodząca z promieniowania, np. słonecznego, a każdy z tych rodzajów oddziaływania niesie za sobą inne następstwa w postaci różnego typu uszkodzenia tkanek. W odniesieniu do sportu najbardziej odpowiednim podejściem wydaje się skupienie się na urazach mechanicznych, jednakże nie należy pomijać aspektów nie mechanicznych, związanych przetrenowaniem czy aspektem psychicznym, w następstwie których może dojść do powstania obrażeń.

 W pierwszej kolejności koniecznym wydaje się zdefiniowanie pojęcia urazu sportowego. Mylący jest fakt, iż jednostki chorobowe przypisywane różnym dziedzinom sportowym (takie jak: kolano skoczka, pięta biegacza, łokieć tenisisty czy łokieć golfisty) pojawiają się równie często, a niejednokrotnie i częściej w populacji nieuprawiającej żadnej dyscypliny. Urazy sportowe stanowią pojęcie zbiorowe, które zawiera w sobie wszystkie uszkodzenia tkanek, do których doszło w trakcie uprawiania sportu i które utrudniają lub uniemożliwiają jego dalsze uprawianie, oraz wymagają dodatkowej opieki medycznej. Choć również tutaj pojawia się pewien problem diagnostyczny, np. w przypadku, gdy do samej kontuzji dochodzi poza boiskiem, lecz jest ona bezpośrednio spowodowana przeciążeniami występującymi w następstwie częstych treningów.

## 2.2. Rodzaje urazów występujących w piłce nożnej

 Urazy można podzielić na wiele sposobów, m.in. ze względu na struktury, których dane uszkodzenie dotyczy (więzadeł, ścięgien, mięśni), typ uszkodzenia tkanek (skręcenie, złamanie, stłuczenie), czy mechanizm powstania (uraz ostry lub przewlekły). Wszystkie te kryteria często się zazębiają i dopiero biorąc pod uwagę pełny obraz sytuacyjno-patognomoniczny możemy uzyskać w miarę dokładne informacje dotyczące uszkodzenia.