

ROLA FIZJOTERAPII W POSTĘPOWANIU POURAZOWYM U BIEGACZY AMATORÓW W ŚWIELE BADAŃ ANKIETOWYCH

THE ROLE OF PHYSIOTHERAPY IN THE POSTTRAUMATIC PROCEEDINGS AMONG AMATEUR RUNNERS BASED ON SURVEY STUDIES

Katarzyna Półbrat ^{1,2}, Patrycja Rąglewska ^{3,4}, Anna Straburzyńska – Lupa ³

¹ Wyższa Szkoła Edukacji i Terapii, Wydział Zamiejscowy w Szczecinie ² RenoVita Gabinet Masażu i Zdrowej Diety Katarzyna Półbrat

³ Katedra Fizykoterapii i Odnowy Biologicznej AWF w Poznaniu ⁴ Wielkopolska Przychodnia Sportowo – Lekarska w Poznaniu

Wstęp

Coraz więcej osób podejmujących trening biegowy liczy się z ryzykiem wystąpienia uszkodzeń stawowo-mięśniowych w obrębie kończyn dolnych. Pomimo dużej świadomości biegaczy na temat urazowości, nieustannie znaczna część z nich bagatelizuje pierwsze jego objawy, nie zaprzestając treningów, nie zmniejszając ich intensywności.

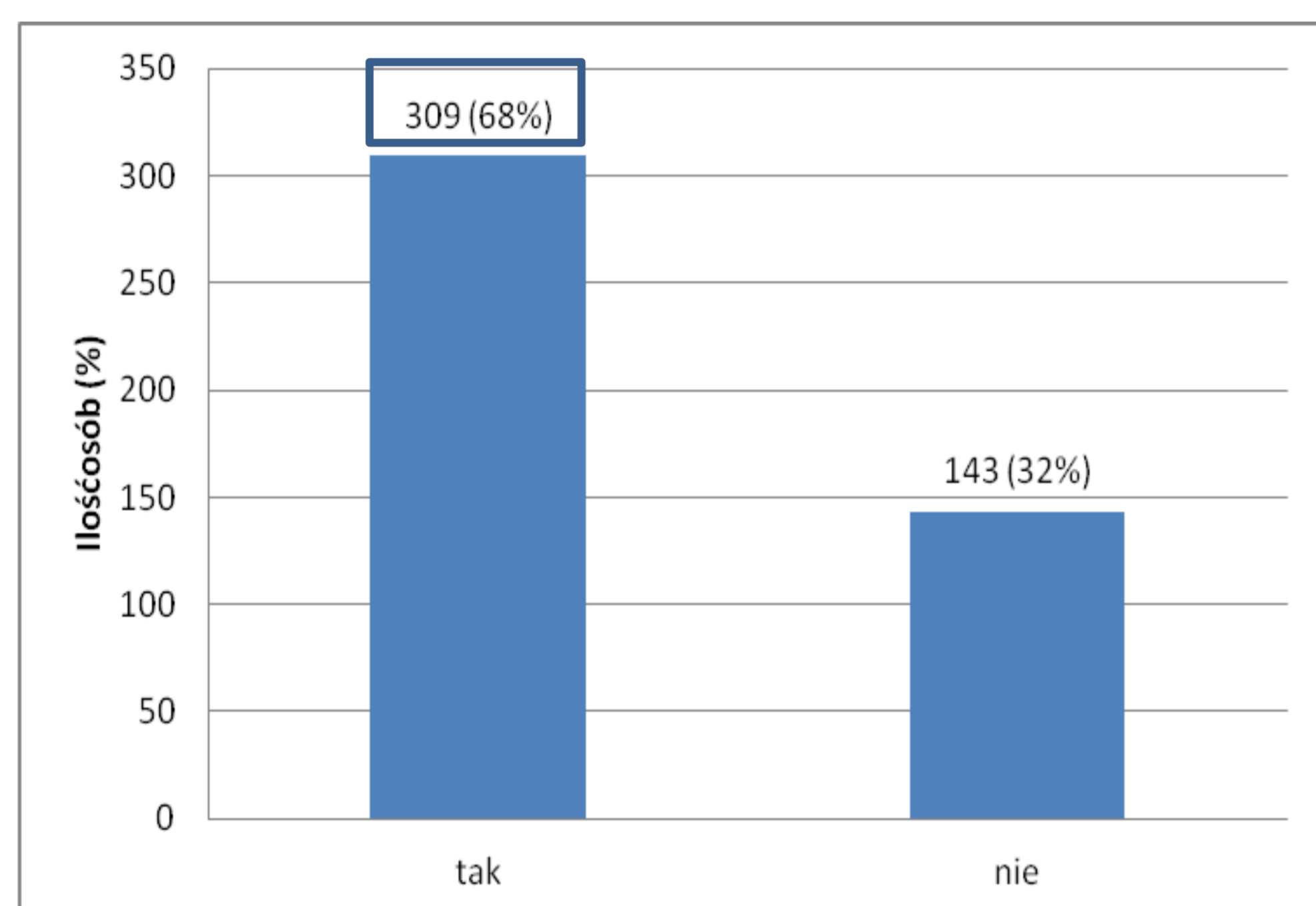
Cel pracy

Celem pracy było określenie jaką rolę odgrywa fizjoterapia i fizjoterapeuta w postępowaniu pourazowym u biegaczy amatorów.

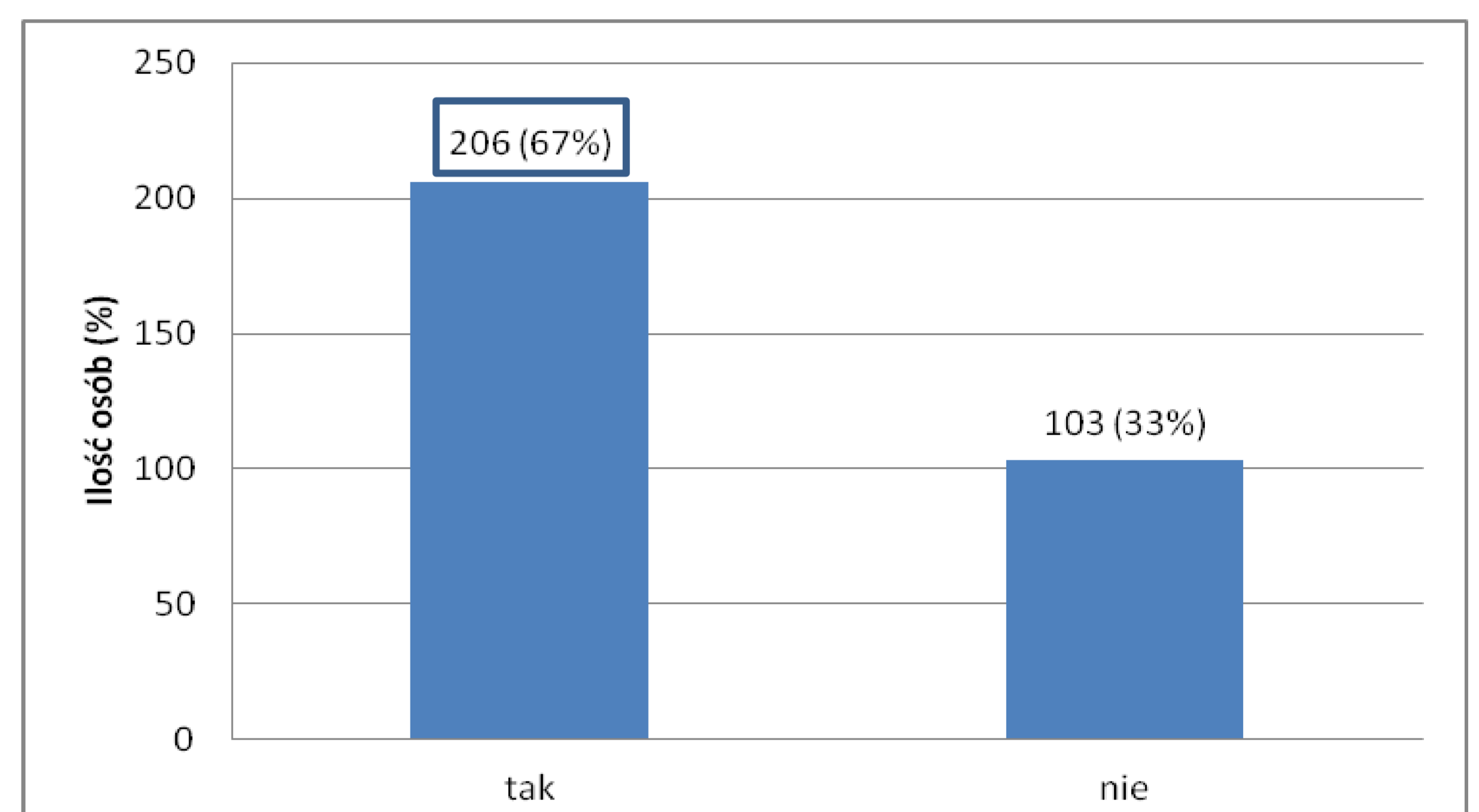
Materiał i metody badań

Materiał badawczy stanowiło 452 biegaczy amatorów z całej Polski - 234 kobiet (52%) oraz 218 mężczyzn (48%). Najliczniejszą grupę badanych stanowili biegacze w przedziale wiekowym 21-30 lat (32%) oraz 31-40 lat (31%), najmniej liczną biegacze po 50. roku życia (5%). Narzędziem badawczym był autorski kwestionariusz ankiety składający się z 30 pytań.

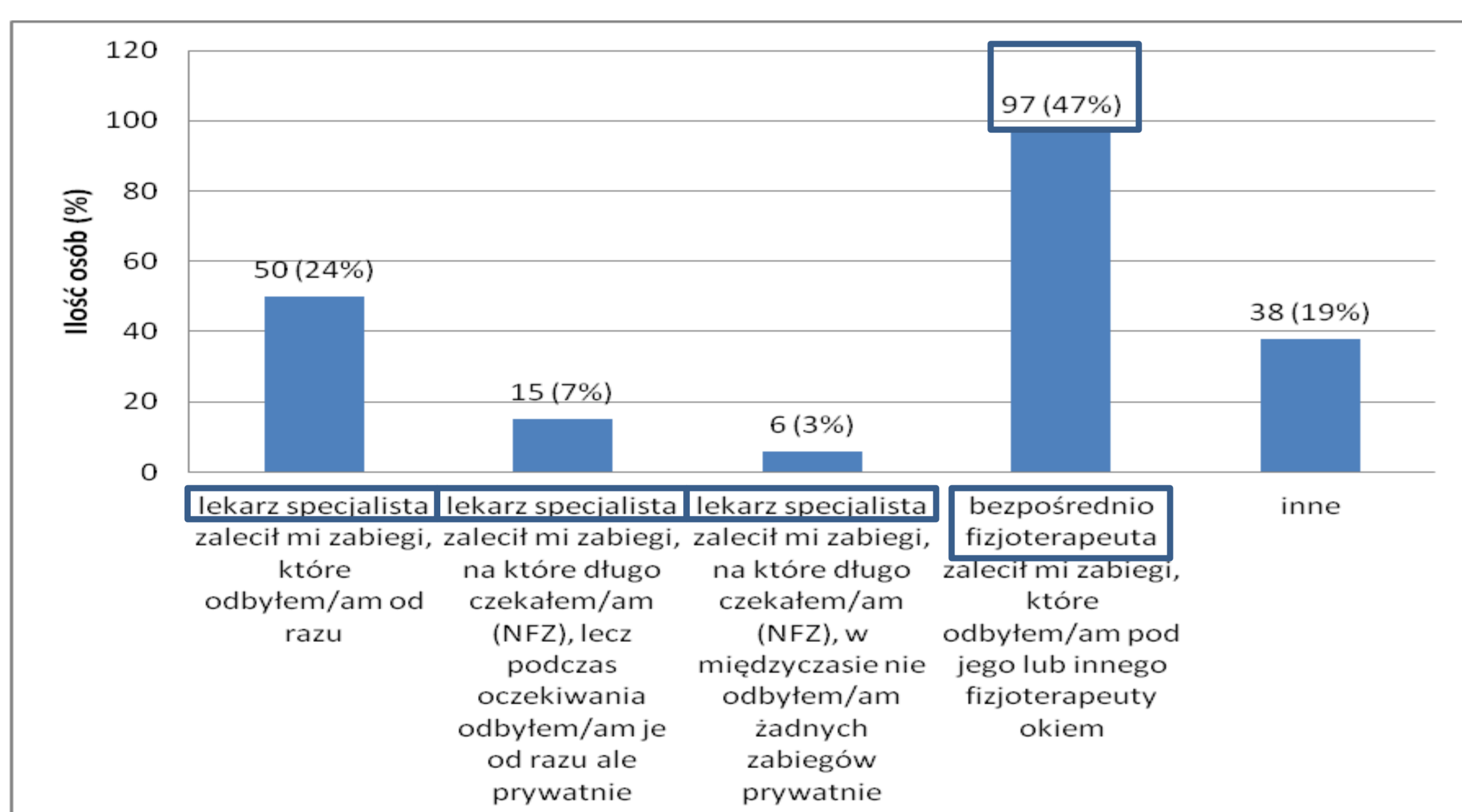
Wyniki



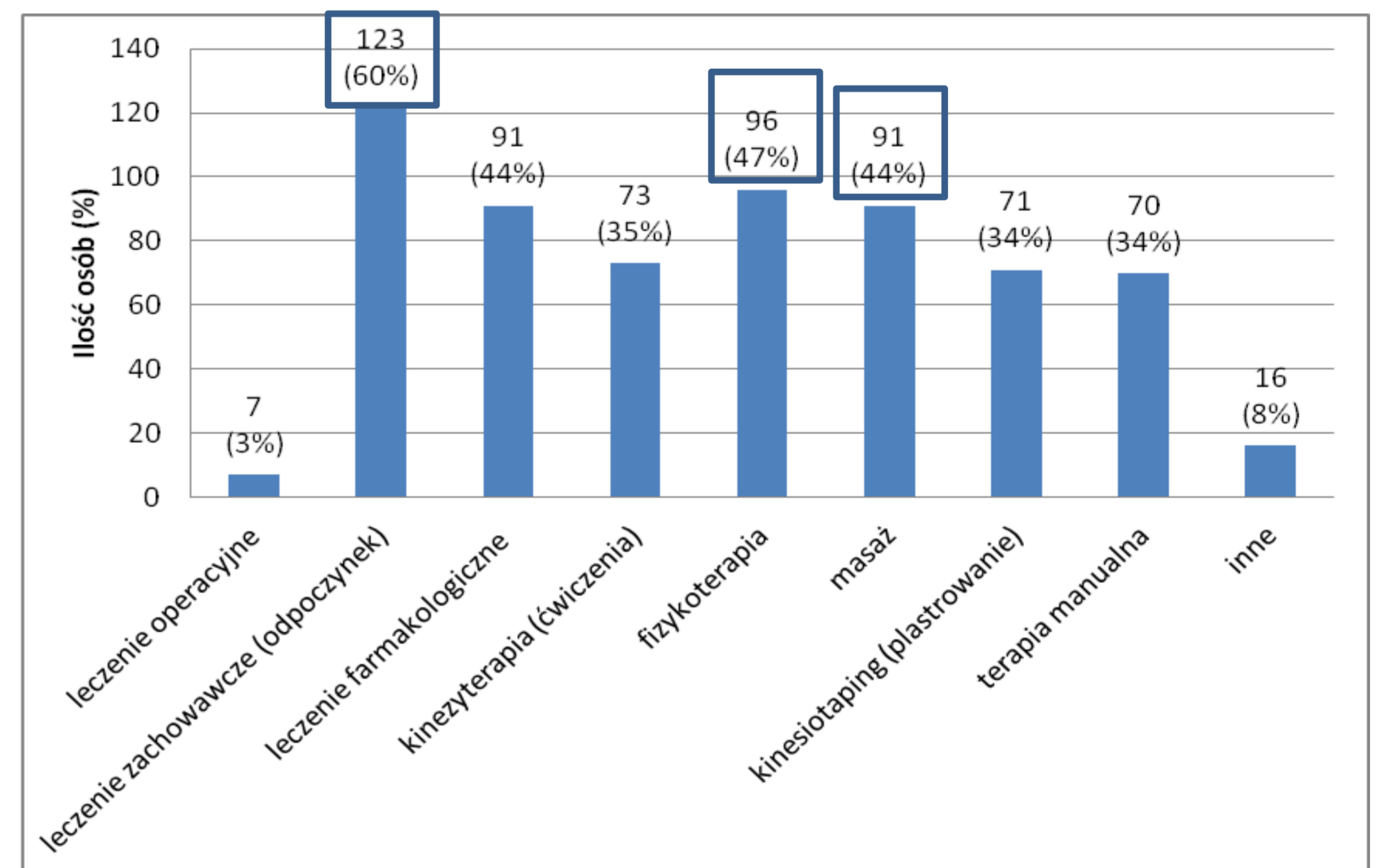
Ryc. 1 Wystąpienie urazów u badanych.



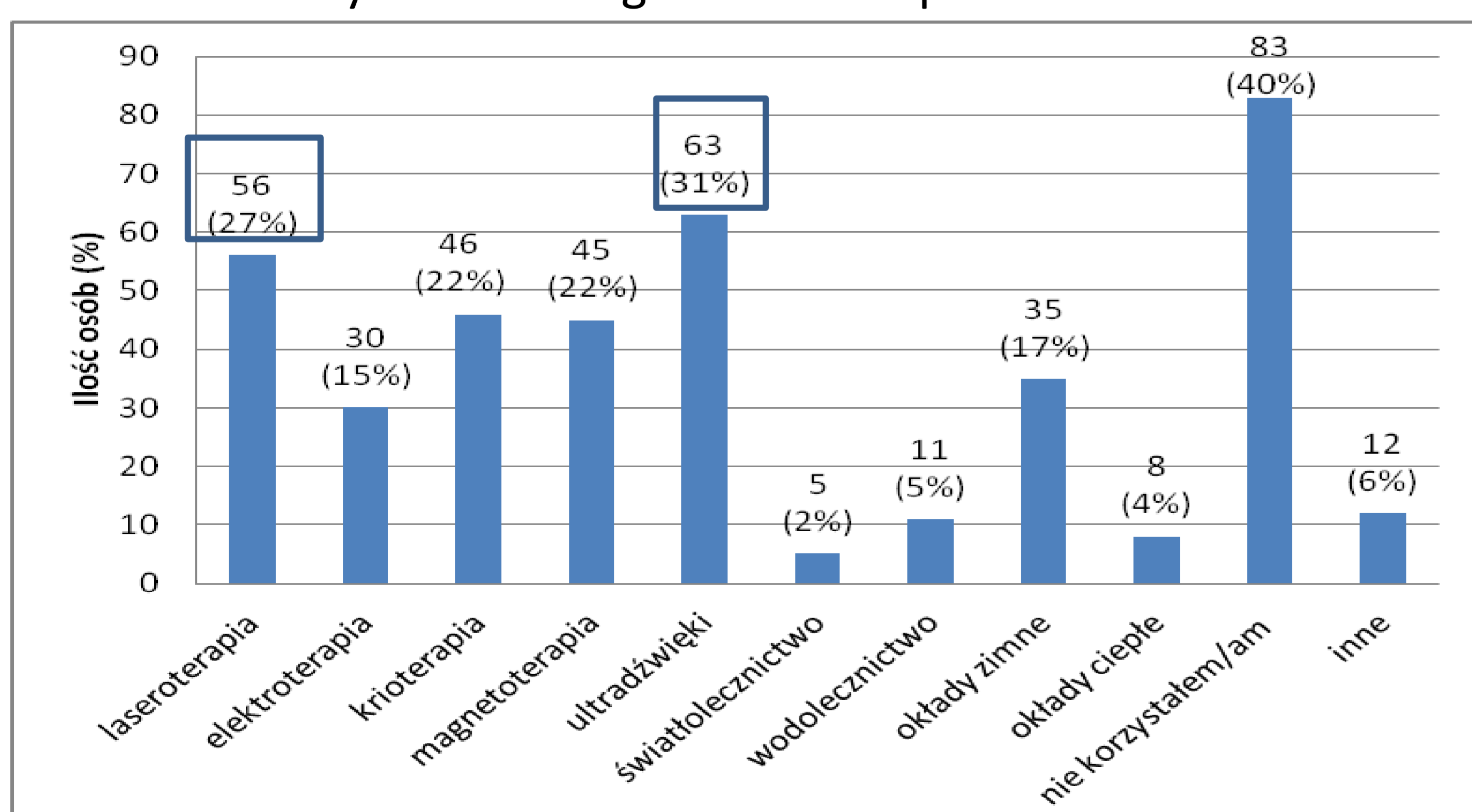
Ryc. 2 Liczba osób podejmujących leczenie po wystąpieniu



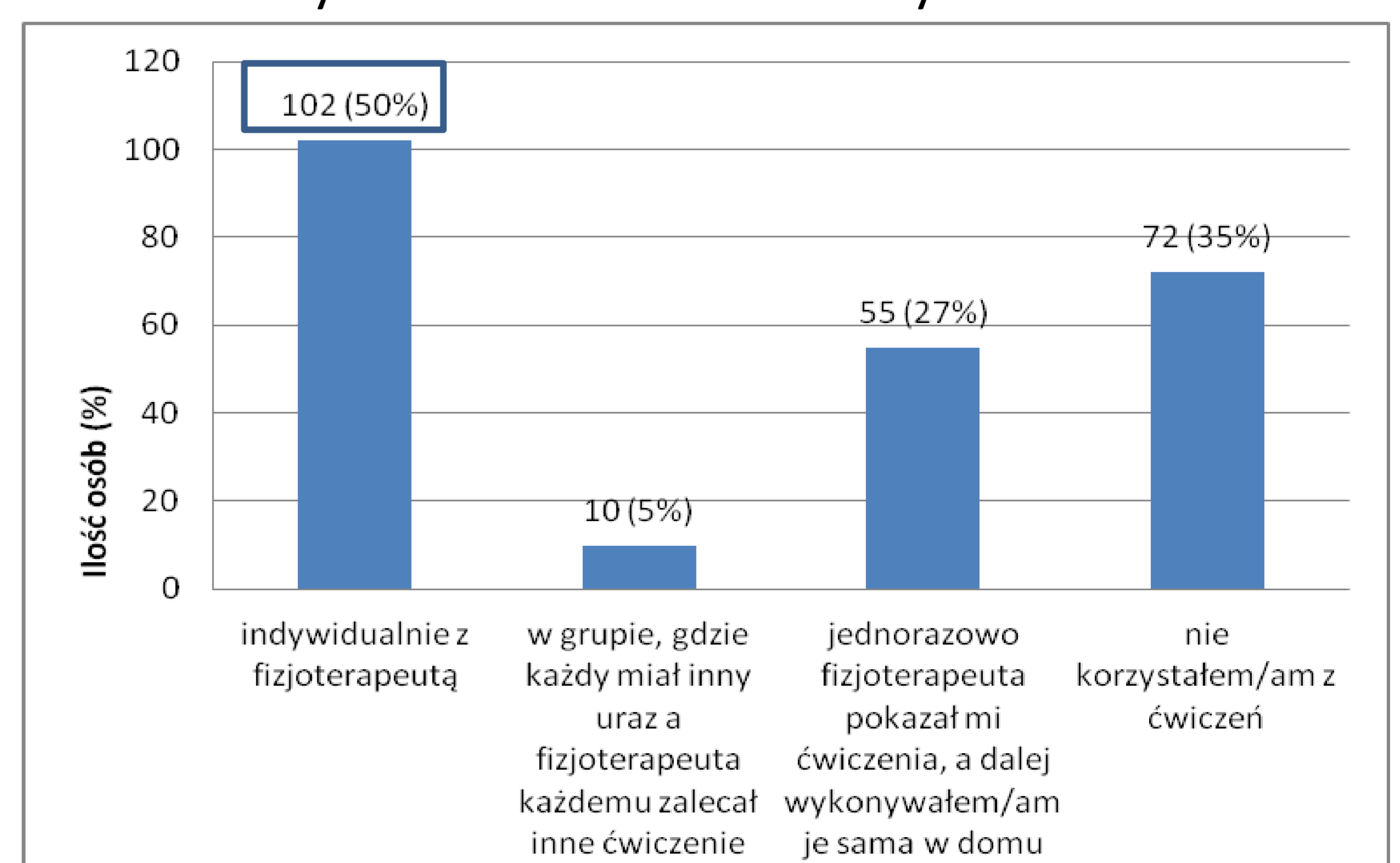
Ryc. 3 Przebieg leczenia respondentów.



Ryc. 4 Zastosowane metody leczenia.



Ryc. 5 Stosowane zabiegi fizykalne.



Ryc. 6 Stosowana kinezyterapia.

Wnioski

1. Oceniając efekty stosowanej fizjoterapii 50% badanych wskazało na pełne pozbycie się dolegliwości, 38% osób stwierdziło, że pomimo pozytywnych efektów dolegliwości nie ustąpiły całkowicie. W efekcie długofalowym 60% osób poddanych leczeniu fizjoterapeutycznemu deklarowało odnowienie kontuzji.

2. Wyniki badań wskazują, że fizjoterapia stanowi nieodłączny element terapii w postępowaniu pourazowym u biegaczy amatorów. Zwraca uwagę dość duży odsetek badanych, którzy zwrócili się po specjalistyczną pomoc do fizjoterapeuty. Wydaje się, że fizjoterapeuta mógłby też odgrywać większą rolę w profilaktyce urazów u amatorów chcących uprawiać bieganie.