

OBSAH

ÚVOD	5
SPORTOVNÍ TRAUMATOLOGIE	7
Charakteristika sportovních úrazů	8
Předcházení sportovním úrazům	10
Poškození při sportu	13
Prevence chronických poškození	14
První pomoc při sportovních úrazech	17
PORANĚNÍ TYPICKÁ PRO JEDNOTLIVÉ SPORTY	29
Atletika	29
Horolezectví	36
Gymnastika	38
Skoky na trampolíně	40
Kopaná	41
Házená	45
Odbíjená	47
Košíková	48
Ragby	50
Pozemní hokej	52
Tenis	54
Stolní tenis	55
Plavání	57
Skoky do vody	58
Vodní pólo	59
Vodní lyžování	59
Veslování	60
Kanoistika	61
Lyžování	62
Jízda na saních a bobech	64
Bruslení	67
Lední hokej	69
Cyklistika	70
Jezdectví	72
Vzpírání	74
Zápas	74
Džudo	77
Box	78
Šerm	81

ROZPOZNÁNÍ A LÉČBA ÚRAZŮ A POŠKOZENÍ . . .	83
Poranění kůže a podkožního vaziva	83
Poškození svalů a šlach	89
Poranění kloubů	101
Zlomeniny	115
Poranění vnitřních orgánů	135
REHABILITACE	149
Pouřazová péče o sportovce	149
Pouřazové doléčování	150
Nebezpečí dlouhodobého omezení hybnosti	152
Léčba pohybem	153
Cvičení nejčastěji používaná v rehabilitační péči sportovců	155
Fyzikální terapie	157
PŘÍLOHY	175
Lékařské pohotovostní služby v okresních městech	175
Vybavení lékárníček pro první pomoc	178
SEZNAM TABULEK	180
LITERATURA	181