

Silviu Gabriel Cioroiu

Profilaxia în mediu acvatic

a afecțiunilor principale

din diferite ramuri sportive

VOL 1



**EDITURA
UNIVERSITĂȚII
TRANSILVANIA
DIN BRAȘOV**

2023

ARGUMENT

Lucrarea de față, intitulată “Profilaxia în mediu acvatic a afecțiunilor principale din diferite ramuri sportive”, abordează patologia unor sporturi și propune de fapt practicanților, programe de lucru cu scop profilactic și recuperator, prin intermediul apei.

Scopul cărții este de a-i face pe cei ce activează în domeniu, să conștientizeze riscurile la care se supun. Pe de o parte, sportivii trebuie să știe încă de la legitimare la ce drum pleacă, iar pe de altă parte, antrenorii și kinetoterapeuții cu ce situații se pot confrunta.

Prevenția este foarte importantă și, în acest sens, hidrokinetoterapia și-a câștigat în timp un renume apreciabil.

Autorul

CUPRINS

POLO PE APĂ	7
1.Descriere:	7
2.Afecțiunile care pot apărea în polo pe apă:.....	9
3.Kinetoterapia pe uscat.....	16
4.Hidrokinetoterapia in bazin mare.....	26
5. Bibliografie	30
TENIS DE CÂMP	31
1.Descriere	31
2.Incidență	34
3.Afecțiuni care pot apărea în tenisul de câmp.....	37
4.Beneficiile și tratamentul hidrokinetoterapic.....	47
5.Bibliografie	60
ÎNOT	62
1.Introducere	62
2.Leziuni – incidență:	63
3.Tratament și profilaxie hidrokinetoterapeutică	74
4.Bibliografie	78
SCHI BIATLON-	79
1.Descriere	79
2.Incidență	86
3.Tratament hidrokinetic	97
4.Bibliografie	106
GIMNASTICĂ.	108
1.Descriere și incidență.....	108
2.Patologia în gimnastica de performanță	113
3.Exerciții de profilaxie acvatică pentru cele mai frecvente afecțiuni apărute la gimnaști	129
4.Bibliografie	146
RUGBY	149

1.Descriere și incidență.....	149
2.Hidrokinetoterapia în afecțiunile specifice rugby-ului, abordare în străinătate	164
3.Program hidrokinetoterapie	169
4.Bibliografie	185
FOTBAL.....	187
1.Introducere și incidență.....	187
2.Prevenție și recuperare hidrokinetică în patologia fotbaliștilor	201
3.Bibliografie:.....	218
ATLETISM-	221
Proba de aruncare a discului	221
1.Introducere	221
2.Traumatisme ale părților moi	224
3.Traumatisme articulare.....	227
4.Traumatisme ale oaselor	229
5.Tratamentul hidrokinetoterapeutic în profilaxia principalelor afecțiuni:	231
Bibliografie	249
Baseball	251
1.Introducere	251
2.Incidență	254
3.Metode de tratament leziunile comune de baseball	260
4.Hidrokinetoterapia afecțiunilor baseball-ului	262
5.Bibliografie	273
Handbal	276
1.Introducere	276
2.Incidența accidentărilor	278
3.Hidrokinetoterapia în afecțiunile jucătorilor de handbal.....	300
4.Bibliografie	308

VOLEI.....	310
1.Descriere	310
2.Afecțiuni în volei.....	313
3.Profilaxia acvatică	320
4.Bibliografie	330
BASCHEȚ	332
1.Introducere	332
2.Tipuri de leziuni – Statistici	334
3.Program kinetic de recuperare în mediul acvatic.....	344
4.Bibliografie	353
BALET	356
1.Introducere	356
2.Incidența accidentărilor în baletul pre-profesional	360
3.Afecțiuni apărute în urma practicării baletului	363
4.Program profilactic prin hidrokinetoterapie.....	370
5.Bibliografie	380
Judo.....	383
1.Introducere	383
2.Tipologia traumatismelor din judo si primul ajutor.....	389
3.Incidența traumatismelor în Judo.....	400
4.Tratament hidrokinetic	402
5.Bibliografie	409
HOCHEI PE GHEAȚĂ.....	411
1.Introducere	411
2.Incidența accidentelor in hochei:	417
3.Tratament hidrokinetic	419
4.Bibliografie	429

POLO PE APĂ



1.Descriere:

Polo pe apă a apărut pentru prima dată la Jocurile Olimpice moderne de la Paris în 1900,

făcându-l cea mai veche și mai longevivă competiție olimpică pe echipe. În mod tradițional, a fost dominat de europeni – Ungaria, Spania, Italia, Croația, Rusia, Grecia și Serbia, dar în ultimele decenii popularitatea polo pe apă a crescut constant în SUA, Australia, Canada și Asia.

Jocul modern de polo pe apă este o combinație unică de înot, aruncare și arte marțiale. Din punct de vedere fiziologic, este extrem de solicitant, deoarece constă dintr-o activitate intensă de explozie cu o durată mai mică de 15 secunde, urmată de intervale de intensitate mai mică de mai puțin de 20 de secunde.

Acest lucru are ca rezultat o serie de evenimente traumatice acute tipice, cum ar fi

contuzii, laceratii, entorse, luxatii sau fracturi. Pe de alta parte, antrenamentul viguros cu numeroase repetari de aruncari cu mingea, inotari sau lovituri cu piciorul poate duce la accidentari excesive.

2. Afecțiunile care pot apărea în polo pe apă:

În zona cervicală:

Rotația repetitivă a coloanei cervicale, necesară pentru respirația la înot liber, produce adesea dureri de gât la jucătorii de polo pe apă. O accidentare relativ comună care poate fi extrem de dureroasă pentru jucător este gâtul torsionat

acut. Se caracterizează printr-o apariție bruscă a durerii de gât ascuțite cu deformare și limitare a mișcării. Apare fie după o mișcare bruscă, rapidă, fie la trezire.

Durerea este agravată de mișcările coloanei cervicale. Pot exista simptome senzoriale asociate. La sportivii mai în vârstă sau cei care au suferit anterior traumatisme la nivelul gâtului, se poate dezvolta osteoartrita, care afectează în special articulațiile apofizare. Durerea de cap, umăr și braț sunt adesea asociate cu durerea de gât, care este foarte importantă în diagnosticul diferențial.