

Uprawiasz sporty wodne? Uważaj na kontuzje

Wakacje to idealny czas, aby aktywnie je spędzać. Letnia aura skłania dzieci i dorosłych do przełamywania własnych barier i próbowania sił w różnych dyscyplinach sportowych. Z każdym rokiem przybywa miłośników sportów wodnych: surfing, windsurfing, kitesurfing, kajaki. Niestety – niesie to za sobą zwiększone ryzyko urazu, zwłaszcza stawu ramiennego. Ortopeda z Carolina Medical Center lek. Krzesimir Sieczych opowiada o najczęstszych urazach barku w sportach wodnych, natomiast Mateusz Polaczyk, czterokrotny wicemistrz świata w slalomie kajakowym, wspomina, jak wyglądał jego powrót do zdrowia po kontuzji stawu ramiennego.

Urazy barku a sporty wodne

#1 Kajakarstwo i SUP

Kajakarstwo czy zyskujący w ostatnich latach ogromną popularność SUP (paddleboarding na stojąco) najczęściej będą groziły nam przeciążeniami. Może dojść do zapalenia kaletki podbarkowej w wyniku wielokrotnego unoszenia ramion. Jeżeli po kilku dniach odpoczynku i przyjmowania leków przeciwzapalnych dolegliwości nie ustępują, należy zgłosić się do ortopedy, aby zdiagnozować konkretną przyczynę bólu.

#2 Surfing

Bóle przeciążeniowe i zapalenia mogą również wystąpić u surferów – szczególnie tych, którzy spędzili kilka godzin w wodzie bez wcześniejszego przygotowania fizycznego. Poważniejsze kontuzje, takie jak zwichnięcia barku, uszkodzenia ścięgien stożka rotatorów czy złamania dotyczą ok. 15% wszystkich „surferskich” urazów. Najczęściej dochodzi do nich w trakcie uderzenia o dno lub wodę.

#3 Windsurfing i kitesurfing

Mają podobny odsetek urazowych kontuzji barku, odpowiednio ok. 15% i 25%. Nieco większa ilość kontuzji w windsurfingu wynika z uderzeń barkiem o żagiel czy bom, które są w bezpośredniej bliskości z żeglarzem. W wyniku tych uderzeń częściej będzie dochodziło do złamań (np. obojczyka) i zwichnięć stawu barkowo-obojczykowego.

Kitesurferzy częściej doznają zwichnięć stawu ramiennego – dotyczy to przede wszystkim osób wykonujących skomplikowane ewolucje podczas wysokich skoków po odpięciu od trapezu (tzw. Unhooked). Ponadto kitesurferzy stosunkowo dużo urazów doznają na plaży lub płytkiej wodzie podczas startowania i lądowania latawca.

#4 Wakeboarding

Ma najwyższy odsetek urazów barku spośród wymienionych wyżej sportów wodnych – sięga on ok. 30%. Dotyczy to głównie wyciągów kablowych, w szczególności tych z przeszkodami. Uderzenia w wodę lub przeszkodę mogą w najgorszych sytuacjach doprowadzić do zwichnięć lub złamań. Gwałtowne szarpnięcie przez bar może spowodować uszkodzenie ścięgien i mięśni – na szczęście dochodzi do tego bardzo rzadko.

„Należy pamiętać, że wspomniane procenty są odsetkami wszystkich urazów, jakie przydarzają się pasjonatom sportów wodnych. Dochodzi do nich naprawdę rzadko – np. według statystyk w surfingiu dochodzi do około 6 urazów na 1000 godzin spędzonych w wodzie (w tym tylko 1,5 urazu powodującego dłuższą niż 1-dniową niezdolność do pracy czy uprawiania sportu). Dla porównania w piłce nożnej w tym czasie dochodzi średnio do 18 urazów” – tłumaczy lek. Krzesimir Sieczych.

Kontuzja barku i powrót do sportu

Kiedy trwały Mistrzostwa Świata w kajakarstwie górskim w Bratysławie w 2021 r. **Mateusz Polaczyk**, zamiast sięgać po kolejny medal, odbył operację artroskopii barku w Carolina Medical Center. Plany pokrzyżowała mu kontuzja, którą doznał w trakcie Pucharu Świata w Pradze.

„Doszło do uszkodzenia tylnego obrąbka stawu ramiennego. Niestety spływ nie był udany – zahaczyłem wiosłem o betonowy element i zamiast go puścić, trzymałem i poczułem mocne szarpnięcie za bark. Nie mogłem już kontynuować rywalizacji... Zwłaszcza że w trakcie mojej kariery sportowej – nie była to moja pierwsza kontuzja. Pierwszą doznałem w 2013 r. podczas inauguracji sezonu w Krakowie. Nie miałem wtedy przeprowadzonej operacji, gdyż lekarze upierali się, że zabieg za wiele nie pomoże. Od tamtej pory bark nie daje o sobie zapomnieć – w trakcie treningów czy zawodów czułem, że coś w nim „chrupie”. A na dodatek zaczął mi przeszkadzać przy codziennych czynnościach” – wspomina Mateusz Polaczyk.

W Carolina Medical Center sportowiec miał przeprowadzany zabieg artroskopii barku.

„Artroskopia barku to małoinwazyjny zabieg, który rozpoczyna się od wykonania dwóch lub trzech niewielkich nacięć na skórze, zazwyczaj w okolicy wyrostka barkowego oraz na powierzchni przedniej barku. Wypełniam staw solą fizjologiczną, która ma za zadanie naciągnąć torebkę stawową celem lepszego zobrazowania stawu. Następnie wprowadzam artroskop – kamerę, dzięki której oceniam w czasie rzeczywistym strukturę stawu. Jeżeli jest to konieczne wprowadzam narzędzia i przeprowadzam zabieg rekonstrukcji lub resekcji struktury wewnątrz stawu” – wyjaśnia lek. Krzesimir Sieczych.

Mateusz Polaczyk podkreśla, że okres rekonwalescencji trwał niecały rok i nie jest to na pewno łatwy moment w życiu zawodowego sportowca.

„Do zdrowia dochodziłem ok. 3-4 tygodni, natomiast uprawiać sport mogłem już po 6 miesiącach. Nie było to od razu kajakarstwo slalomowe, ale proste ćwiczenia. Do sportu zawodowego wróciłem po 8-9 miesiącach i od marca/kwietnia br. trenuje tak samo, jak przed kontuzją. W powrocie do formy najbardziej przeszkadzała mi moja psychika i brak zaufania do kotwic założonych w barku. Jednak strach ma tylko wielkie oczy i po rozmowie z dr. Sieczychem, przełamałem się. W czerwcu i w lipcu brałem udział w zawodach i widzę z tygodnia na tydzień poprawę” – uśmiecha się Mateusz Polaczyk.

„Nie bójmy się czerpać radości z czasu spędzonego podczas uprawiania sportów wodnych. Pamiętajmy jednak o zasadach bezpieczeństwa nad wodą, odpowiednim doborze sprzętu sportowego oraz korzystania z rad wykwalifikowanych instruktorów” – podsumowuje lek. Krzesimir Sieczych.

Źródła:

1. Carson WG Jr. Wakeboarding injuries. Am J Sports Med. 2004 Jan-Feb;32(1):164-73. doi: 10.1177/0363546503258910. PMID: 14754740.
2. van Bergen CJ, Commandeur JP, Weber RI, Haverkamp D, Breederveld RS. Windsurfing vs kitesurfing: Injuries at the North Sea over a 2-year period. World J Orthop. 2016 Dec 18;7(12):814-820. doi: 10.5312/wjo.v7.i12.814. PMID: 28032034; PMCID: PMC5155257.
3. Klick C, Jones CM, Adler D. Surfing USA: an epidemiological study of surfing injuries presenting to US EDs 2002 to 2013. Am J Emerg Med. 2016 Aug;34(8):1491-6. doi: 10.1016/j.ajem.2016.05.008. Epub 2016 May 12. PMID: 27262604.
4. Jubbal KT, Chen C, Costantini T, Herrera F, Dobke M, Suliman A. Analysis of Surfing Injuries Presenting in the Acute Trauma Setting. Ann Plast Surg. 2017 May;78(5 Suppl 4):S233-S237. doi: 10.1097/SAP.0000000000001026. PMID: 28301362.