

Konrad Pałka

Zagrożenia urazami osób korzystających z usług oferowanych przez kluby fitness

Przegląd Naukowo-Metodyczny. Edukacja dla Bezpieczeństwa nr 4, 255-261

2013

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Konrad PAŁKA

ZAGROŻENIA URAZAMI U OSÓB KORZYSTAJĄCYCH Z USŁUG OFEROWANYCH PRZEZ KLUBY FITNESS

Wstęp

Rekreacja ruchowa jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych form aktywności uwzględniając całość populacji ludzkiej. W literaturze określana jest mianem fenomenu XXI wieku. Pomimo takiego stanu rzeczy, w społeczeństwie dominuje niewiedza na temat profilaktyki urazów oraz zagrożeń zdrowotnych wynikających z uprawiania sportu. Jak wiadomo każdy przejaw aktywności ruchowej może doprowadzić do powstania urazu, dlatego też fizjoterapeuci i lekarze coraz częściej spotykają się z kontuzjami sportowymi w codziennej praktyce. Obecnie urazy powstałe podczas aktywności sportowej, to ok. 10% wszystkich odnotowywanych wypadków. Omawiając urazy należy zwrócić uwagę na etiologię ich powstawania, wyróżniamy tu czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. W pierwszej grupie znajdują się: stany przemęczenia organizmu spowodowane krótkim okresem restytucji po intensywnym treningu, zbyt szybki powrót do aktywności po doznanej kontuzji, nieodpowiednio dobrana rozgrzewka oraz obciążenia treningowe do poziomu wytrenowania jednostki. Do czynników zewnętrznych możemy zaliczyć między innym nieodpowiednie przygotowanie obiektu, wadliwy sprzęt, a także nieprzepisowe czynności i zagrania przeciwnika.¹

Fitness jest jedną z najprężniej rozwijających się w Polsce form spędzania czasu wolnego, co wiąże się z dużym zainteresowaniem społeczeństwa tym rodzajem aktywności ruchowej. Następnym takim stanem rzeczy, jest dynamiczny rozwój klubów fitness, które oferują usługi ukierunkowane na poprawę sylwetki, stanu zdrowia, czy samopoczucia osoby trenującej.² Ujemnym aspektem tego zjawiska jest fakt, że ma ono charakter masowy. Właściciele ośrodków oferujących zajęcia fitness, nastawiają się na jak największą liczbę klubowiczów, pomijając przy tym ich indywidualne potrzeby i zdrowotne predyspozycje. W konsekwencji doprowadza to do nieświadomego wyboru zajęć przez klienta, najczęściej niewskazanych przy jego aktualnym stanie zdrowia.³ Bagatelizowanie przeciwwskazań do uprawiania danej aktywności ruchowej prowadzi w konsekwencji do powstania urazu. Z prawnego punktu widzenia, uszkodzenia ciała powstałe podczas wykonywania czynności sportowych należy rozpatrywać w kategoriach wypadku sportowego, który jest nieprzewidzianym i nieplanowanym zakłóceniem sposobu wykonania ruchu zamierzonego. Określenie urazu dotyczy uszkodzenie stroju w wyniku oddziaływania energii zewnętrznej, a także zakłócenie okresu adaptacji zawodnika, podczas wzrostu nakładanych na niego obciążeń. Następnym urazu są mniej lub bardziej rozległe uszkodzenia ciała. W podziale konsekwencji urazu sportowego wyróżniamy obrażenia typowe i przypadkowe oraz ostre i przewlekłe.⁴ Obrażenie charakterystyczne dla jednej lub

¹ Z. Śliwiński i wsp., *Najczęściej występujące urazy u dzieci i młodzieży uprawiającej różne dyscypliny sportowe*, 2009; 5(6); Vol. 25, s. 319-328

² M. Ostrowska, J. Migasiewicz, E. Bolach, *Urazy i przeciążenia w lekkoatletycznych konkurencjach rzutnych osób niepełnosprawnych*. Wrocław 2012, nr 39, s. 96-102

³ A. Sikora, A. Celmer, *Wiedza praktyczna kobiet podejmujących aktywność w klubie fitness*. Wrocław 2012, nr 38, s. 9-15

⁴ Z. Bujak, *Urazowość w sportach walki na przykładzie taekwon-do*. Warszawa 2008, s. 118-132

grupy konkurencji sportowych, to obrażenia typowe.⁵ Natomiast przypadkowe odnoszą się do sportu w ogóle i nie są charakterystyczne dla żadnej z dyscyplin sportowych.

Cel pracy:

Celem pracy jest przybliżenie problemu urazowości u osób korzystających z usług oferowanych przez kluby fitness.

Pytania badawcze:

1. Jaka jest częstość powstawania urazów u osób korzystających z usług klubów fitness?
2. Czy u klubowiczów występują jakieś obrażenia typowe?
3. Jaka forma ruchu jest bardziej urazogenna?
4. Jakie są najczęstsze okoliczności powstania urazów?

Materiał i metoda badań:

Materiał badawczy stanowią klubowicze Centrum Sportowo-Rekreacyjnego „Top Fitness” we Wrocławiu. Badania przeprowadzone zostały w okresie od grudnia do lutego 2013-2014 roku. Objęto nimi 114 osób uczęszczających regularnie do klubu fitness. W badaniach uczestniczyło 80 kobiet oraz 34 mężczyzn w wieku od 18-51 lat, przy średniej wieku wynoszącej 27,3 lat.

Narzędziem badawczym w niniejszej pracy była ankieta, zawierająca dane osobowe uczestnika (wiek, płeć) oraz 9 pytań odnoszących się do tematu pracy. Kwestionariusz zawierał wyłącznie pytania otwarte.

Ankieta składała się z pytań odnoszących się do:⁶

- I. Uprawianej aktywności ruchowej:
 1. Jaki rodzaj aktywności ruchowej preferujesz?
 2. Jak długo uprawiasz tą aktywność ruchową?
 3. Jak często trenujesz?
 4. Czy uprawisz dodatkowo inne formy rekreacji ruchowej?
- II. Rodzaj, lokalizacja oraz okoliczności wystąpienia kontuzji:
 5. Jakich doznałeś/aś urazów/kontuzji związanych z uprawianiem preferowanej przez Ciebie formy aktywności ruchowej?
 6. W jakich okolicach ciała doznałeś/aś kontuzji/urazu?
 7. Po jakim czasie od rozpoczęcia uprawiania tej formy aktywności nastąpił uraz/kontuzja?
 8. W jakich okolicznościach powstał uraz/kontuzja?
 9. Czy wystąpiły wcześniej jakieś niepokojące objawy związane z doznaniem tej kontuzji/urazu?

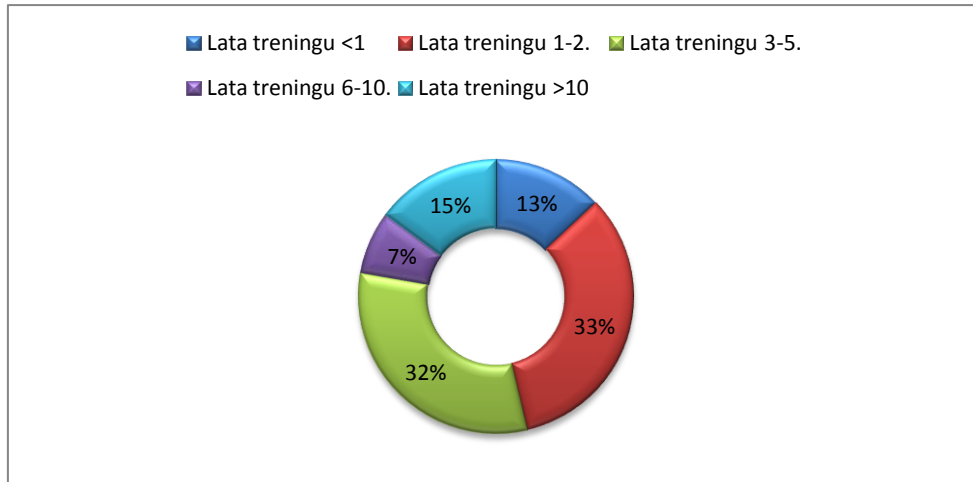
⁵ A. Kwolek, P. Jaźwa, M. Bibro, *Urazowość u wspinaczy sportowych*, 2007; 2(6); Vol. 23, s. 91-94

⁶ Z. Śliwiński i wsp., *Najczęściej występujące urazy u dzieci...*, op. cit., s. 319-328

Wyniki i ich omówienie:

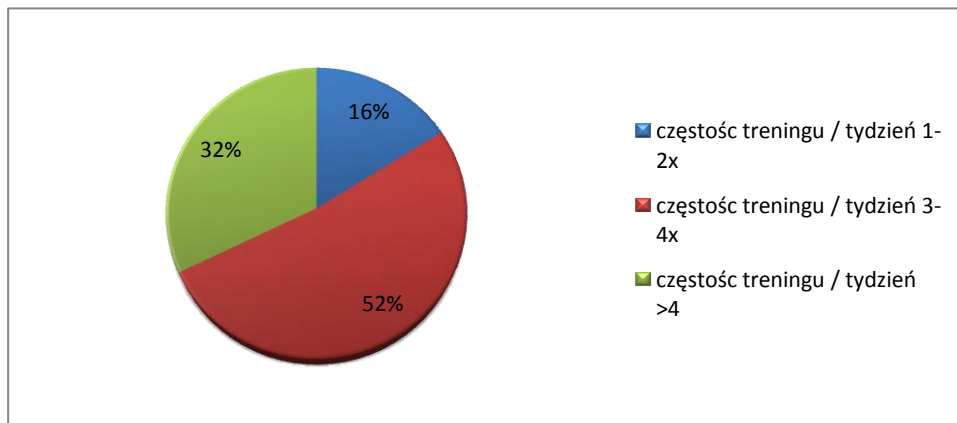
Z analizy pierwszego pytania wynika, że aż 66% ankietowanych uczęszcza na zajęcia fitness, natomiast 34 % preferuje trening siłowy. W grupie mężczyzn, tylko dwie osoby zadeklarowały uczestnictwo w zajęciach fitness, natomiast wśród kobiet aż 23% korzysta dodatkowo z siłowni. Wśród badanych którzy zadeklarowali jako preferowaną aktywność trening siłowy, aż 72% z nich korzysta dodatkowo z bieżni. Natomiast najchętniej wybieranymi przez kobiety zajęciami jest Zumba, tylko 34% ankietowanych nie zadeklarowało udziału w tego rodzaju formie ruchu. Badając odpowiedź na drugie pytanie zaobserwowano, że największa liczba osób korzystających z usług fitness klubów trenuje od 2 do 4 lat (Ryc. nr 1).

Rycina nr 1: Staż treningowy (lata) osób uczestniczących w badaniu.



Największa liczba osób uczestnicząca w kwestionariuszu zadeklarowała, że trenuje 3-4 razy w tygodniu (Ryc. nr 2).

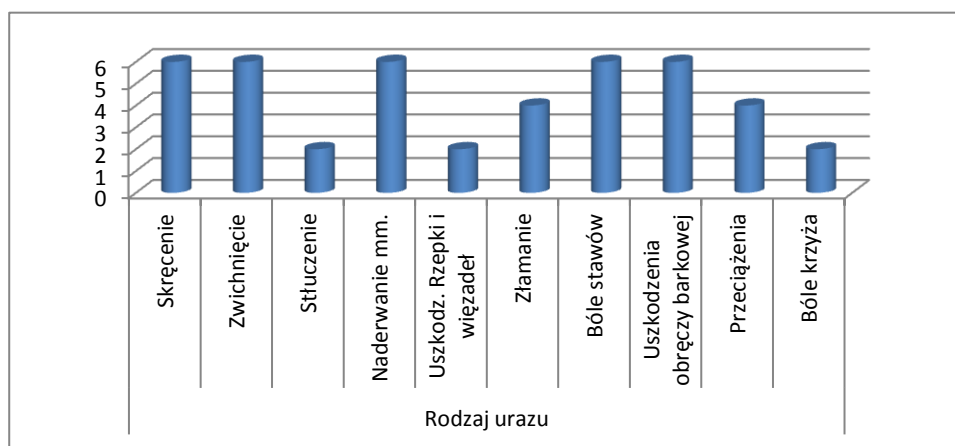
Rycina nr 2: Ilość treningów w cyklu tygodniowym.



Inne formy ruchu preferowane przez badanych to głównie biegi, jazda na rowerze oraz pływanie.

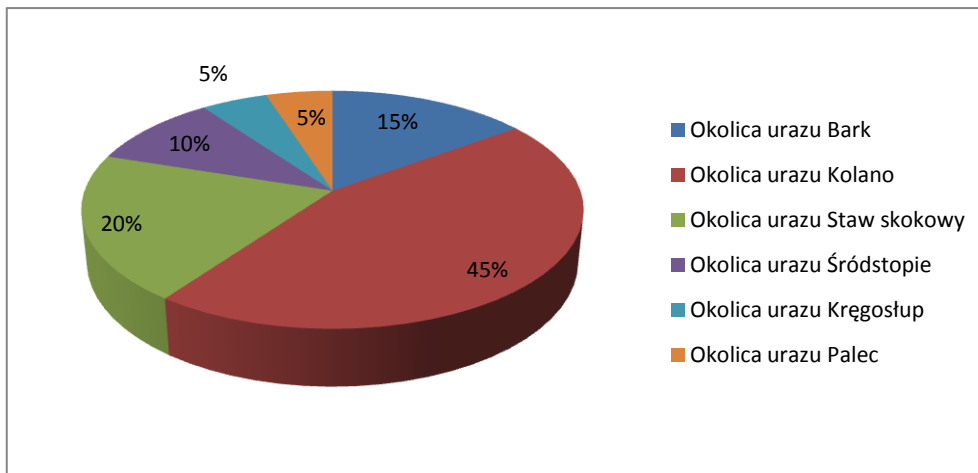
Z odpowiedzi udzielonych na pytanie 5 (Jakich doznałeś/aś urazów/kontuzji związanych z uprawianiem preferowanej przez Ciebie formy aktywności ruchowej?) wynika, że aż 71% badanych nie doznało urazu związanego z treningiem w klubie fitness. Wśród 29 % osób, które doznały urazu, były to głównie skręcenia i zwichnięcia stawów, naderwania mięśni, bóle stawów oraz uszkodzenia kompleksu barkowego (Ryc. nr 3).

Rycina nr 3: Rodzaj doznanego urazu.



Najbardziej urazogenną okolicą ciała u osób korzystających z zajęć fitness są stawy kolanowe oraz skokowe, natomiast u badanych preferujących trening siłowy jest to kompleks barkowy oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa (Ryc. nr 4).

Rycina nr 4: Okolica doznanego urazu

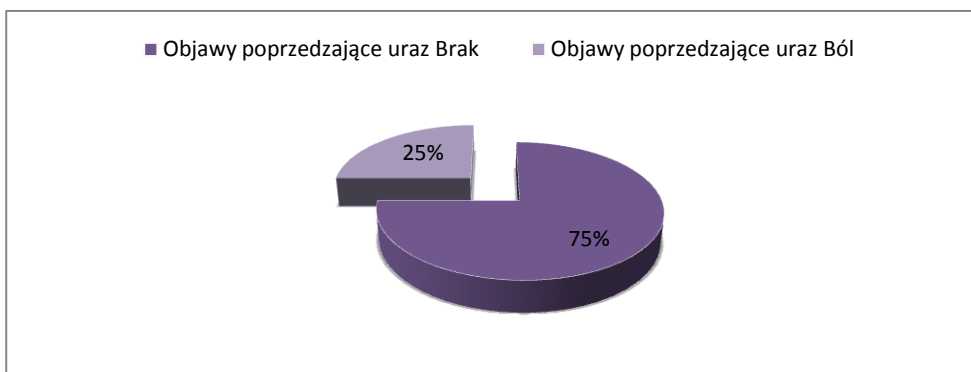


Wszystkie zadeklarowane urazy powstały podczas wykonywania ćwiczeń. U osób uczęszczających na zajęcia fitness były to głównie urazy stawów kolanowych spowodowane prawdopodobnie nagłym skręceniem tułowia przy zgiętym kolanie i ustalonej pozycji stopy.⁷ Część urazów zainicjowana była także zbyt mocnym wyprostem stawu przy jednoczesnym napięciu mięśni kończyny dolnej, u jednej z badanych uszkodzenie kolana spowodowane było upadkiem, będącym następstwem utraty równowagi. Kolejnym co do częstości występowania są urazy stawów skokowych powstałe głównie podczas naskoku ze stopą ustawioną w kierunku supinacji. U czterech ankietowanych doszło także do złamania zmęczeniowego kości piszczelowej. W grupie mężczyzn uprawiających sporty siłowe przeważały uszkodzenia kompleksu barkowego spowodowane zbyt intensywnym, objętościowym treningiem siłowym oraz krótkim okresem odpoczynku. U badanych z urazami okolicy barku dominowały naderwania mięśni nadgrzebieniowych, piersiowych większych, bóle stawów ramiennych oraz chroniczne przeciążenie. Wyżej omówione przypadłości dotyczyły tylko i wyłącznie mężczyzn uprawiających wyczynowo wyciskanie sztangi leżąc, u pozostałych ankietowanych nie doszło do uszkodzeń okolicy barku. Uraz odcinka lędźwiowego wstąpił u 2 osób, był wywołany nieprawidłową techniką wykonywania ruchu, podczas podnoszenia ciężaru z podłoża. Sugestie ankietowanych dotyczące możliwej przyczyny powstania uszkodzenia ciała, dotyczyły także braku rozgrzewki, zbyt intensywnego treningu oraz doboru nieodpowiedniego obuwia do rodzaju uprawianej aktywności.

U większości badanych osób (33,34%) doszło do uszkodzenia tkanek w pierwszym roku uczęszczania do klubu fitness. U 26, 67% osób uraz nastąpił między pierwszym, a drugim oraz powyżej czwartego roku treningów. Najmniej urazogenny (13,34%) okazał się okres od drugiego do czwartego roku uprawiania rekreacji ruchowej.

Z analizy pytania 9 wynika, że większość powstałych urazów nie była poprzedzona żadnymi niepokojącymi objawami. U 25% badanych wystąpił ból okolicy, w której w późniejszym okresie doszło do uszkodzenia tkanek miękkich (Ryc. nr 5).

Rycina nr 5: Objawy poprzedzające uraz.



⁷ A. Czamara, W. Tomaszewski, *Kryteria powrotu do treningu Sportowych pacjentów po rekonstrukcji więzadła Krzyżowego przedniego (ACL R)*. Wrocław 2011; 1(4); Vol. 27, s 19-31

Wnioski:

1. Urazu doznało 29% osób korzystających z usług klubów fitness, z czego ponad 33 % z nich powstało w pierwszym roku treningów.
2. W grupie badanych nie występowały obrażenia typowe. Najczęstszymi urazami u osób uczęszczających na zajęcia fitness były uszkodzenia tkanek miękkich okolicy stawów kolanowych, natomiast u ankietowanych korzystających z siłowni, kontuzje kompleksu barkowego.
3. Z przeprowadzonych badań wynika, że bardziej urazogenną formą są zajęcia fitness, ze względu na większą dynamikę ruchu. Trening siłowy uprawiany rekreacyjnie, przy zachowaniu prawidłowej techniki poszczególnych ćwiczeń nie przyczynia się do powstawania urazów.

Streszczenie

Wstęp: Rekreacja ruchowa jest jedną z najbardziej rozpowszechnionych form aktywności uwzględniając całość populacji ludzkiej. W literaturze określana jest mianem fenomenu XXI wieku. Pomimo takiego stanu rzeczy, w społeczeństwie dominuje niewiedza na temat profilaktyki urazów oraz zagrożeń zdrowotnych wynikających z uprawiania sportu. Celem pracy jest przybliżenie problemu urazowości u osób korzystających z usług oferowanych przez kluby fitness.

Materiał i metody: Materiał badawczy stanowią klubowicze Centrum Sportowo-Rekreacyjnego „Top Fitness” we Wrocławiu. Badania przeprowadzone zostały w okresie od grudnia do lutego 2013-2014 roku. Objęto nimi 114 osób uczęszczających regularnie do klubu fitness. W badaniach uczestniczyło 80 kobiet w oraz 34 mężczyzn w wieku od 18-51 lat, przy średniej wieku wynoszącej 27,3 lat.

Wyniki: Z przeprowadzonych badań wynika, aż 71% osób nie doznała urazu związanego z treningiem w klubie fitness. Wśród 29 % klubowiczów, którzy doznali urazu, były to głównie skręcenia i zwichnięcia stawów, naderwania mięśni, bóle stawów oraz uszkodzenia kompleksu barkowego. Najbardziej urazogenną okolicą ciała u osób korzystających z zajęć fitness są stawy kolanowe oraz skokowe, natomiast u badanych preferujących trening siłowy jest to kompleks barkowy oraz odcinek lędźwiowy kręgosłupa.

Wnioski: Urazu doznało 29% osób korzystających z usług klubów fitness, z czego ponad 33 % z nich powstało w pierwszym roku treningów. Najczęstszymi urazami u osób uczęszczających na zajęcia fitness były uszkodzenia tkanek miękkich okolicy stawów kolanowych, natomiast u ankietowanych korzystających z siłowni, kontuzje kompleksu barkowego. Z przeprowadzonych badań wynika, że bardziej urazogenną formą są zajęcia fitness, ze względu na większą dynamikę ruchu. Trening siłowy uprawiany rekreacyjnie, przy zachowaniu prawidłowej techniki poszczególnych ćwiczeń nie przyczynia się do powstawania urazów.

Summary

Background: physical recreation is one of the most common forms of activity taking into account the whole human population. In the literature this is called the phenomenon of the twenty-first century. Despite this state of affairs, in a society dominated by ignorance about the prevention of injuries and health hazards resulting from sports. Aim of this study is to present the problem of traumas in people using the services offered by health clubs.

Material and Methods: The study material are clubbers Sports and Recreation Centre "Top Fitness" in Wrocław. Tests were conducted in the period from December to February 2013-2014 year. The study involved 114 people who attend regularly to the fitness club. The study involved 80 women and 34 men aged 18-51 years, with an average age of 27.3 years.

Results: The study shows, as many as 71% of people did not suffer trauma associated with a workout in the fitness club. Among the 29% of club members who have suffered trauma, were mainly sprains and sprains, torn muscles, joint pain and damage to the shoulder complex. The most vulnerable to injuries surroundings of the body in people enjoying fitness classes are knees and hocks, whereas those who prefer strength training is a complex shoulder and lumbar spine.

Conclusions: Trauma experienced 29% of people using the services of fitness clubs, with over 33% of them were in the first year of training. The most common injuries in people attending fitness classes were soft tissue damage around the knee, while in the respondents use the gym, injuries of the shoulder complex. The study shows that the more harmful form of exercise is a fitness, due to the more dynamic movement.. Strength training practiced recreationally, while maintaining proper technique for each exercise does not contribute to the formation injuries.

Bibliografia

1. Bujak Z., *Urazowość w sportach walki na przykładzie taekwon-do*. Warszawa 2008
2. Czamara A., Tomaszewski W., *Kryteria powrotu do treningu Sportowego pacjentów Po rekonstrukcji więzadła Krzyżowego przedniego (ACLR)*. Wrocław 2011; 1(4); Vol. 27
3. Kwolek A., Jaźwa P., Bibro M., *Urazowość u wspinaczy sportowych*, 2007; 2(6); Vol. 23
4. Ostrowska M., Migasiewicz J., Bolach E., *Urazy i przeciążenia w lekkoatletycznych konkurencjach rzutnych osób niepełnosprawnych*. Wrocław 2012, nr 39
5. Sikora A., Celmer A., *Wiedza praktyczna kobiet podejmujących aktywność w klubie fitness*. Wrocław 2012, nr 38
6. Śliwiński Z. i wsp., *Najczęściej występujące urazy u dzieci i młodzieży uprawiającej różne dyscypliny sportowe*, 2009; 5(6); Vol. 25