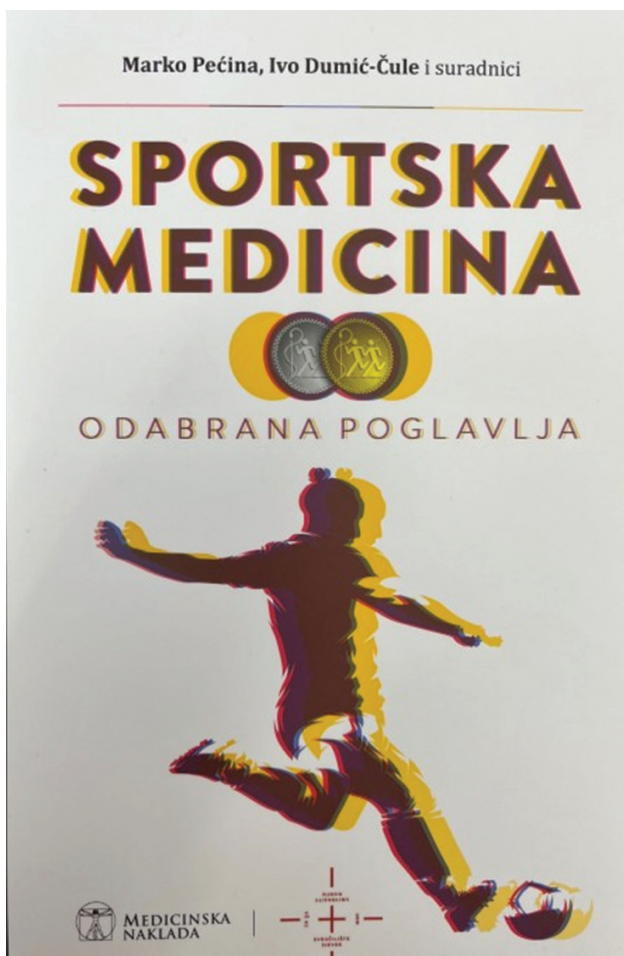




SPORTSKA MEDICINA – ODABRANA POGLAVLJA

Marko Pećina, Ivo Dumić-Čule i suradnici



U lipnju 2025. godine objavljena je knjiga „Sportska medicina – Odabrana poglavlja“, autora i urednika Marka Pećine, Ive Dumić-Čule i suradnika, kao nastavak izdanja poznatog udžbenika Pećina M. i sur. Sportska medicina, 2.dopunjeno i obnovljeno izdanje, Medicinska naklada, Zagreb, 2025. Sportska medicina – Odabrana poglavlja nastala je s ciljem da ključna znanja iz područja sportske medicine učini dostupnijima ne samo medicinskim stručnjacima, nego i timskim fizioterapeutima, trenerima te ostalim sportskim djelatnicima.

Knjiga sadrži odabrana i pažljivo prilagođena poglavlja iz opsežnog udžbenika Sportska medicina, pri čemu je naglasak stavljen na praktične aspekte najrelevantnije za svakodnevni rad u sportskim klubovima i organizacijama. Jasnim i primjenjivim prikazivanjem složenih medicinskih koncepata, knjiga povezuje medicinsku znanost i sportsku praksu. Istodobno zadržava visoku razinu znanstvene točnosti i interdisciplinarnog pristupa koji odlikuju cjeloviti udžbenik.

U izradi knjige sudjelovala su 43 autora različitih specijalnosti, što odražava interdisciplinarnu narav sportske medicine, koja objedinjuje znanja iz više disciplina u znanstvenim istraživanjima i svakodnevnoj praksi. Upravo ta interdisciplinarnost ostaje najveća snaga ovog udžbenika, koji obuhvaća 364 stranice te sadrži više od 200 slika i ilustracija uz više od 600 referenci.

U knjizi se sustavno obrađuju različiti aspekti sportske medicine s naglaskom na prevenciju, dijagnostiku, liječenje i rehabilitaciju sportskih ozljeda. Uvodni dio pruža uvid u značenje sportske medicine te prikazuje kratki slijed povijesti sportske medicine u Hrvatskoj te pregled današnjih aktivnosti. Potom se govori o čimbenicima rizika koji utječu na nastanak ozljeda u sportu, pri čemu se naglašava uloga individualnih predispozicija sportaša, vrste i intenziteta treninga te vanjskih uvjeta. Nakon toga opisuje se sadržaj medicinske torbe i nužna oprema koja omogućuje brzu intervenciju na terenu, a zatim i hitna stanja koja se mogu pojaviti tijekom natjecanja ili treninga te načini njihove pravilne i pravovremene obrade.

Sljedeći dio posvećen je regenerativnoj medicini i suvremenim metodama poput primjene matičnih stanica i faktora rasta koje pomažu u brzem cijeljenju ozlijeđenih tkiva. Zatim se obrađuju najčešće ozljede mišića, njihova podjela i terapijski pristupi, a posebna se pažnja pridaje ozljedama koljena. U idućem poglavlju analizira se problem prednje bolnosti koljena koja je često posljedica preopterećenja, biomehaničkih nepravilnosti ili ponavljajućih mikrotrauma.

Poseban prostor zauzimaju ozljede ramenog zgloba. Najprije se raspravlja o problemu nestabilnog ramena i mogućim luksacijama, zatim o ozljedama rotatorne manšete, a potom o rupturi distalne tetive bicepsa

nadlaktice koja, iako rjeđa, zahtijeva složen pristup u liječenju. Nakon toga govori se o ozljedama skafolunatnog ligamenta ručnog zgloba koje mogu dovesti do dugotrajnih tegoba. Nastavlja se s opisom ozljeda gležnja koje su među najčešćima u sportu, dok se u idućem poglavlju razmatra sindrom bolne prepone kao složen problem, osobito učestao kod nogometaša. Također se analizira utjecaj sporta na kralježnicu te mehanizmi nastanka ozljeda kraljezničkog stupa.

U nastavku se obrađuju ozljede lica i mekog oglavka, gdje se naglašava važnost brzog zbrinjavanja radi očuvanja funkcije i estetike. Potom se prikazuju osnove dentalne traumatologije s naglaskom na očuvanje zuba kod sportaša. Slijedi poglavlje u kojem se opisuje važnost radiološke obrade najčešćih sportskih ozljeda, jer pravodobna i točna dijagnoza čini temelj pravilnog liječenja.

Poseban naglasak stavlja se na sindrome prenaprezanja sustava za kretanje, koji nastaju kao posljedica kroničnih i ponavljanih opterećenja, a zatim se prikazuju principi rehabilitacije sportaša kroz različite faze povratka u

trenažni proces. U idućem poglavlju obrađuju se vježbe istezanja – stretching, koje imaju važnu ulogu u prevenciji ozljeda i održavanju funkcionalnosti mišića i zglobova.

Nakon toga raspravlja se o nastanku iznenadne srčane smrti u sportaša, mogućnostima prevencije te brzom reakciji u slučaju da se dogodi, a zatim i o pravilnoj prehrani sportaša koja je temelj očuvanja zdravlja i sportskog uspjeha. U idućem poglavlju analizira se crijevni mikrobiom i njegova povezanost s imunološkim sustavom i sportskom izvedbom. Potom se razmatraju specifičnosti ženskog zdravlja u profesionalnom sportu, od hormonalnih oscilacija do ortopedskih i metaboličkih posebnosti.

Knjiga zatim prelazi na problematiku antidopinga, gdje se obrađuje važnost borbe protiv nedopuštenih sredstava radi očuvanja zdravlja i sportskog poštenja. Na samom kraju ističe se važnost trajne edukacije u sportskoj medicini, jer samo stalno usavršavanje stručnjaka može odgovoriti na zahtjeve modernog sporta i osigurati sportašima dug i zdrav sportski vijek.

Milan Milošević