

ZDROWIE A UPRAWIANIE SPORTU WYBRANE ZAGADNIENIA OKULISTYCZNE W SPORCIE



Skuteczne i bezpieczne uprawianie działalności sportowej, rekreacyjnej i turystycznej

jest w dużym stopniu uwarunkowane sprawnością układu wzrokowego. Związane jest to z zachowaniem prawidłowej stabilności ciała, orientacją przestrzenną (łód, powietrze, woda), śledzeniem obiektów, unikaniem zderzeń itp. Niekorzystne warunki środowiska, nadmierne oświetlenie, zapylenie, chlorowana woda w basenie oraz zaburzenia fizjologiczne związane z wysiłkiem fizycznym (odwodnienie, zmęczenie, przekrwienie głowy) mogą wpływać negatywnie na jakość i sprawność widzenia. Stąd badania okulistyczne odgrywają bardzo istotną rolę w orzecznictwie sportowo-lekarskim, zwłaszcza w badaniach kwalifikacyjnych (dobór sportu), okresowych (monitorowanie stanu zdrowia) i okolicznościowych (kontrola po zachorowaniach i urazach).

Sprawność widzenia w sporcie określić można na podstawie statycznej i dynamicznej ostrości wzroku. W sporcie wybór dyscypliny zależy będzie od ostrości wzroku.

W większości dyscyplin wystarczy ostrość wzroku jednego oka 0,5, drugiego 0,8, ponieważ w takim zakresie zachowane są możliwości widzenia obocznego, istotnego dla aktywności ruchowej. W dyscyplinach jak brydż, szachy wystarczy dobra ostrość wzroku do patrzenia z bliska. W strzelectwie i łuczniczwie ważna sprawność akomodacyjna układu optycznego oka i trudno oczekiwać dobrych wyników w tych sportach od osoby z ostrością wzroku gorszą niż 0,1.

Znaczenie widzenia barw w sporcie jest istotne. Jako przykład podać można

gry zespołowe, kolarstwo lub lekkoatletyka, gdzie kolorowy strój sportowy pozwala na identyfikowanie zawodników, lub narciarstwo alpejskie, w którym kolorowe tyczki, wyznaczające trasę, mogą być pomyłone w niesprzyjających warunkach atmosferycznych i przy dużych prędkościach. Wady refrakcji oka w tym krótkowzroczność, którą dzielimy na: małą do -4,0 dioptrii (Dsph) i średnią od -4,0 do -8,0 i wysoką powyżej -8 Dsph. Wysoka krótkowzroczność jest o charakterze postępującym i często towarzyszą jej zmiany zwyrodnieniowo-zanikowe siatkówki, nerwu wzrokowego i mogą predisponować do odwarstwienia siatkówki. Osoby z wysokokrótkowzrocznością powinny unikać nadmiernych wysiłków fizycznych, połączonych z wahaniami ciśnienia wewnątrzgałkowego, lub odczłupieniem optycznym oraz wstrząsaniem i urazami tępych oka.

W nadwzroczności występuje choroba zezowa lub niedowidzenia oka. Astygmatyzm powoduje nieostre widzenie do bliżej i dali. Za osoby niezdołne do uprawiania sportu wyczynowego należy uznać takie, u których w wyniku badania okulistycznego stwierdza się:

- krótkowzroczność większa od -4 Dsph,
- nadwzroczność większa od +4 Dsph,
- astygmatyzm od +2 Dcyl lub -2 Dcyl,
- przewlekłe choroby brzołgów powiek, spojówek niepodlegające się leczeniu (sporty wodne, niezdołność obowiązuje do czasu ustąpienia objawów),
- brak gałki ocznej, ślepotę jednego oka lub znaczne niedowidzenie z ostrością wzroku 0,1.

Odpowiednio kontrolowany wysiłek fizyczny poprawia utlenianie i metabolizm narządu wzroku, dzięki czemu poprawia sprawność widzenia,

a niekontrolowany wysiłek fizyczny powoduje skutek odwrotny, związany z gwałtownym wzrostem ciśnienia tętniczego, objawiającym się wzrostem ciśnienia wewnątrzczaszkowego i wewnątrzgałkowego.

W tych wypadkach oczywista jest możliwość przemijającego pogorszenia widzenia lub trwałych zmian.

Osoby ze zmianami zwyrodnieniowymi dna oka, wysoką krótkowzrocznością powinny z dużą ostrożnością podchodzić do uprawiania aktywności fizycznej. W większości przypadków przeciwwskazane jest wyczynowe uprawianie sportu, ale także aktywność rekreacyjna powinna być prowadzona bardzo rozważnie. Należy unikać sytuacji, w których dochodzi do urazów głowy, np. (głównianie piłki, bieg z przeszkodami, skoków na głowę do wody). Zalecany jest umiarkowany wysiłek dynamiczny (spacery, jazda na rowerze, pływanie), który powoduje poprawianie mikrokrążenia także w obrębie narządu wzroku, hamuje narastanie zmian zwyrodnieniowych siatkówki (np. retinopatia cukrzycowa). Ten rodzaj wysiłku powoduje zmniejszenie ciśnienia wewnątrzgałkowego. Nie polecany jest u tych osób wysiłek statyczny, np. podnoszenie ciężarów, również dotyczy to osób, u których wykonano laserokoagulację otworu siatkówki.

Odwarstwienie siatkówki u sportowca nie jest częstym zjawiskiem, ale może być spowodowane tępym urazem gałki ocznej (np. boks, uderzenie piłką, itp.). W tych przypadkach odwarstwienie siatkówki może nastąpić nawet po wielu tygodniach lub miesiącach.

Zwyrodnienie plamki związane z wiekiem (AMD) dotyczy najczęściej osób po 50-tym roku życia, jednak podstępny rozwój tej choroby narządu wzroku może rozpocząć się już po 35-tych roku życia. Odnośnie do aktywności fizycznej w zależności od typu AMD i postępu makulopatii zalecane są wysiłki aerobowe o małej i umiarkowanej intensywności. Podlegają jednak one dużej indywidualizacji z uwagi na możliwość wystąpienia chorób gałki ocznej, np. jaskra, zaćma, oraz chorób przewlekłych typowych dla wieku starszego (nadciśnienie tętnicze, cukrzyca typu 2, zespół metaboliczny, choroba niedokrwienna serca, zaburzenia rytmu). Stąd przeciwwskazane są wysiłki siłowe o znacznej komponentce statycznej oraz wszelkie wysiłki dynamiczne, połączone ze skłonami głowy i tułowia.

U chorych na jaskrę należy zalecać ruch, wskazane są dla nich obciążenia dynamiczne, statycznych powinni się wystrzegać, bowiem zwiększają one ciśnienie żyłne i ciśnienie wewnątrzgałkowe.

Mętnienie soczewki oka jest zjawiskiem związanym z wiekiem (zaćma starcza), różnego rodzaju promieniowanie, spowodowane czynnikami metabolicznymi (zaćma cukrzycowa), czy tępe urazy gałki ocznej.

Uwzględniając całoroczną aktywność sportowo-rekreacyjną musimy mieć na uwadze profilaktykę polegającą na zabezpieczeniu twarzy i oczu, np. maski, gogle (podczas gier sportowych, paintball, narciarstwo itp.) przed niezamierzonymi urazami. Przy zaćmie przeciwwskazane są ćwiczenia siłowe. Czynnikiem przejściowo ograniczającym zdolność do uprawiania sportu są świeżo przebyte urazy i zabiegi operacyjne narządu wzroku, ciężkie stany infekcyjne oczu.

Oczy stanowią 0,29% powierzchni ciała i tylko 4% powierzchni twarzy. Jednak ze względu na znaczenie zmysłu wzroku, percepcji człowieka urazy tego narządu są istotnym problemem zdrowotnym.

W przypadkach wątpliwych, związanych z uprawianiem ulubionych lub ekstremalnych sportów uciekamy się do stałych konsultacji okulistycznych i medycyny sportowej.

Lek. med. Jolanta Siwek
Specjalista medycyny sportowej,
dziecięcej i rodzinnej
Poradnia Medycyny Sportowej
ZOZ Salus Ostrzeszów

Regipsy, sufity podwieszane.
Płytki, panele, malowanie.
Adaptacje poddaszy kompleksowo, docieplenie.
Montaż drzwi, okien, parapetów.
Łukasz, t. 695 236 711

BRZEZINY KONTRA SIEDLIKÓW NA GALI BOKSU ZAWODOWEGO



W sobotę - 27 października, o godz. 18.30 w nowej w hali sportowej przy ul. Żużlowej odbyła się gala boksu zawodowego Częstochowa vs. Reszta Świata oraz zawodowe walki w MMA, K1, którą organizował między innymi Marcin Najman. Na gali, oprócz walk zawodowych, odbyły się walki w boksie amatorskim.

W jednej z nich wystąpił Marcin Dziadek z klubu ZIĘTEK Team Brzeziny, który skrzyżował rękawice z Radosławem Radomskim z klubu Poprawa Siedlików. Walka była bardzo żywiołowa, kibice doceniali licznymi brawami zawodników po każdej rundzie, a i nie szczędzili braw po udanych akcjach obu zawodników. Po wyrównanych 3 rundach w końcówce jednak Marcin przyspieszył i kilkoma udanymi akcjami podkręcił swoją przewagę, którą sędziowie docenili i ogłosili jednogłośnie zwycięstwo zawodnika z klubu ZIĘTEK Team Brzeziny.

Marcin to młody, utalentowany zawodnik, który już wielokrotnie udowodnił, że jest bardzo dobre wyszkoleny boksersko jak i kickboksersko. Mimo że miał doświadczonego i dużo starszego przeciwnika, umiał pokazać swoją wyższość i wygrać walkę.

Konferansjerem gali był znany między innymi z serialu „Jak Miłość” aktor Jacek Lenartowicz (Janek Zawadzki -

właściciel „Oazy”), prowadzący również Zawodowe Gale o Mistrzostwo Świata Krzysztofa Diabła Włodarczyka.

W walce wieczoru jednogłośnie decyzją (waga półciężka) Dariusz Sęk (17-0, 6 KO) pokonał Arturusa Kulikauksisa. (7-14, 4 KO).

Poza tym na gali rozegrały się walki: MMA (amatorskie): 69kg: Łukasz Mielczarski (6-2) pok. Daniela Kwidzyńskiego (0-1) przez jednogłośnie decyzję po dwóch rundach.

MMA (zawodowe): 73kg: Marian Ziółkowski (2-1-1) pok. Marcina Skalika (1-4-1) przez balache w 3 rundzie.

Walki w formule K1 (zawodowe): (waga ciężka) Kamil Bazelak (1-0) pok. Jamesa Smitha (0-1) przez KO w pierwszej rundzie;

(waga ciężka) Norbert Anzorge (2-0-1) pok. Janusza Dylewskiego (0-1) przez KO w pierwszej rundzie.

Boks zawodowy: (waga ciężka) Marcin Siwy (3-0, 1 KO) pok. Zolta Keziego (1-3) przez jednogłośnie decyzję;

(waga średnia) Maciej Sulęcki (11-0, 3 KO) pok. Dzinisa Makara (3-9, 2 KO) przez KO w piątej rundzie.

(emzet)

ZAPROSZENIE NA WARSZTATY „MOJE ŚWIĘTA”

Stowarzyszenie Kulturalno-Edukacyjne „Stacja Bukownica” zaprasza na VI Warsztaty Rękodzielstwa Artystycznego „Moje święta” - od 12 do 17 listopada - w programie współfinansowanym przez Samorząd Województwa Wielkopolskiego „Warsztaty artystyczne na nieczynnej stacji kolejowej w Bukownicy”.

Uczestnicy nauczą się zdobić bombki różnymi technikami, wykonamy ozdoby choinkowe z masy solnej, ciasta i słomy. Na podsumowanie urządzimy wystawę i kiermasz starych bibelotów, które będzie można wymienić na inne tj. zasada jest taka - przynosimy pięć niepotrzebnych nam bibelotów i ozdób z naszego domu, mieszkania i zabieramy pięć, które przyniósł ktoś inny - 17 listopada godz. 18.00 na naszej stacji.

Zapewniamy materiały, ale jeśli ktoś ma, to może zabrać i swoje. Udział jest bezpłatny. Ilość miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń.

W przypadku dużej liczby chętnych, warsztaty powtórzymy w następnym tygodniu. Spotkania od godz. 17.00 do 21.00. Zapraszamy jak zwykle na naszej stacji każdego - dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów. Każdy otrzyma zaświadczenie o ukończeniu warsztatów.

Zapisy od zaraz do dnia przed rozpoczęciem - telefonicznie i elektronicznie, można też przysłać listy.

Kontakt do nas:

Stowarzyszenie Kulturalno-Edukacyjne „Stacja Bukownica”
Bukownica 195, 63-520 Grabów nad Prosną
tel. 691432209, 696871331,
email: stacjabukownica@o2.pl
Szczegóły na stronie: www.stacjabukownica.pl

W dniu rozpoczęcia warsztatów 15-minutowe spotkanie organizacyjne z uczestnikami, a w razie osób niepełnoletnich również z ich rodzicami. Warsztaty są bezpłatne, ale obowiązują uczciwe przybywanie na nie po wypelnieniu karty zgłoszenia w dniu ich rozpoczęcia. Liczba uczestników ograniczona, więc zadzwonić już teraz. Czekamy na Was :)

W imieniu zarządu
- prezes Maria Wróbel

OKNA, DRZWI, BRAMY

MATERIAŁY DLA BUDOWNICTWA

STABUD

Wetna do ociepleń
od 4.30zł/m²

WYPRZEDAŻ
wybranych modeli drzwi
zewnętrznych i wewnętrznych

godziny otwarcia www.stabud.com.pl
Pn. - Pt. 7.00 - 19.00, sob. 7.00 - 14.00
OLSZYNA 38, tel. (62) 730 45 30, kom. 601 662 829

MATERIAŁY BUDOWLANE I ELEKTRONARZĘDZIA

Restauracja u Emu

Oferujemy:

- Catering
- Obiady abonamentowe 9 zł
- Imprezy okolicznościowe
- Szkolenia

Zapraszamy codziennie
- bogate menu - najlepsza kuchnia -

ul. Kosciuszki 31
63-500 Ostrzeszów
tel. 62 586 06 60
e-mail: biuro@restauracjaemu.pl
www.restauracjaemu.pl

Usługi
elektroniczno
-elektryczne

- ♦ instalacje elektryczne
- ♦ serwis RTV
- ♦ domofony, alarmy, monitoring
- ♦ montaż TV SAT
- ♦ naprawa komputerów i laptopów

Sławomir Nowak
tel. 606 875 373

Gabinet Stomatologiczny
lek.dent. Jakub Goncerzewicz
ul. Piłsudskiego 9 (w Centrum Okulistyczno-Optycznym)
Ostrzeszów

Nowoczesny sprzęt dentystyczny
Kamera wewnątrzustna
Cyfrowe zdjęcia RTG

Zakres usług:

- stomatologia zachowawcza
- stomatologia dziecięca
- stomatologia estetyczna
- endodoncja
- protetyka
- chirurgia

Kontakt:
tel. 795 882 992
tel. 62 730 34 88
e-mail: jakub.goncerzewicz@gmail.com

USŁUGI

Minikoparką, Koparką, Ładowarką, Podnośnikiem Koszowym, Dźwigiem

- Kopanie fundamentów wraz z wywozem
- Melioracje
- Rozładunek i załadunek materiałów
- Rozbiórka budynków
- Ścinka drzew w trudno dostępnych miejscach
- Czarna ziemia z rozplantowaniem
- Kostka granitowa, kamień ozdobny, żwir, piasek
- I wiele, wiele innych

Zakuwanie węży hydraulicznych

Tel. 669-978-847