
OBSAH

ÚVOD	5
HISTORIE KOPANÉ OČIMA LÉKAŘE	6
SOCIALISTICKÝ SYSTÉM ZDRAVOTNÍ PÉČE O TĚLESNOU VÝCHOVU	8
Organizační struktura zdravotní péče	9
Lékařské prohlídky a jejich organizace	10
Zdravotní skupiny	10
ZDRAVOTNÍK V ODDÍLE KOPANÉ	11
Preventivní lékařské prohlídky	12
První pomoc a léčebná činnost	12
Úrazová zábrana	13
Denní režim	14
Hygienický dohled	15
Sledování účinnosti tréninku	16
Výživa hráče	16
Osvětová činnost	18
Zdravotní zajištění utkání	19
ÚRAZY V KOPANÉ A JEJICH PREVENCE	20
Základní pojmy z úrazové problematiky	22
Přehled sportovních úrazů	24
Úrazová zábrana v kopané	27
Příčiny úrazů	28
Mechanismus úrazů	29
Prevence úrazů	31
VŠEOBECNÉ ZÁSADY PRVNÍ POMOCI	33
Technická první pomoc	34
Stavy akutně ohrožující život	35
Prevence úrazového šoku	43
Vlastní ošetření	45
Znehybnění zraněné části těla	46
Transport zraněného	48
SPECIÁLNÍ PRVNÍ POMOC	51
Otevřená poranění	52
Oděrka	52
Povrchní rána	53
Hluboká rána	54
Krytá poranění	56
Pohmoždění	56
Otřes	58
Poranění svalů a šlach	61

Podvrtnutí	64
Vymknutí	66
Zlomenina	67
CHRONICKÁ POŠKOZENÍ	70
Zánět Achillovy šlachy	71
Záněty úponů šlach	72
Kostnatění svalů	73
OBVAZOVÁ TECHNIKA A TEJPOVÁNÍ	74
Obinadlové obvazy	76
Síťové elastické obvazy	84
Šátkové obvazy	86
Lakový obvaz	87
Náplastové obvazy	87
Tejpování	88
REGENERACE	93
Všeobecné zásady regenerace	94
Vlastní regenerační procedury	95
Realizace regeneračních procedur	97
ZAŘÍZENÍ A VYBAVENÍ OŠETŘOVNY	97
Zařízení ošetřovny	98
Vybavení lékárníčky a zdravotnické brašny	98
Informace o zdravotnických zařízeních	101
ZÁVĚR	101
LITERATURA	102