

## Prevence úrazů pro sportovce

Předcházet úrazům a přetížením a zároveň dosahovat dobrých sportovních výsledků - to by měl být jeden ze základních úkolů výkonnostních i rekreačních sportovců, trenérů a sportovních manažerů. Autorský kolektiv zkušených lékařů-ortopedů předkládá čtenářům jakousi „kuchařku“ s výčtem těch nejčastějších úrazů a přetížení. Jedná se především o úrazy horních a dolních končetin, hlavy a krční páteře, popis příznaků zranění, základního ošetření na sportovišti, následné léčby, prevence a rehabilitace. Důležitou součástí této jedinečné publikace jsou názorné ukázky dvaceti tří konkrétních technik tapingu (tapování) — jedné z možností prevence úrazů a šedesát čtyři vyobrazených cvičení, které může sportovec provádět sám v rámci rehabilitace po zranění.