



**DOLNY
ŚLĄSK**

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA DOLNOŚLĄSKIEGO
www.dolnyslask.pl

**„MONITOROWANIE, ZAPOBIEGANIE WYSTĘPOWANIA PRZECIĄŻEŃ I URAZÓW STAWÓW KOŃCZYN
DOLNYCH U MŁODYCH SPORTOWCÓW REPREZENTUJĄCYCH KADRY WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO ”**

23.03.2026 WROCLAW, The Bridge Wrocław MGallery Hotel Collection

Organizatorem Konferencji jest Wyższa Szkoła Fizjoterapii z siedzibą we Wrocławiu

Konferencja jest skierowana do środowiska sportowego, trenerów, menedżerów sportu,
rodziców, lekarzy, fizjoterapeutów, psychologów i dietetyków.

Patronaty naukowe:

Prezesa Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego
Prof. dr hab. n. med. Szymona Dragana

Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej

Wykładowcy i Moderatorzy Sesji:

Joanna Bodacz, Prezes Polskiego Związku Biathlon
Sebastian Chmara, Polski Związek Lekkiej Atletyki
Natalia Czerwonka, polska łyżwiarka szybka, pięciokrotna olimpijka, srebrna medalistka olimpijska Soczi 2014
Piotr Należyty, PGE Superliga

Prof. n. med. i n. o zdr. dr hab. Andrzej Czamara, specjalista w dziedzinie fizjoterapii
Dr hab. n. med. Szymon Łukasz Dragan, prof. PW, specjalista ortopeda traumatolog
Dr hab. n. med. Bogusław Sadlik prof.WSF, specjalista ortopeda traumatolog
Dr n. med. Monika Skrzypiec Spring prof. UMW, specjalista medycyny sportowej, endokrynolog, androlog, specjalista
chorób wewnętrznych
Dr hab. n. med. Wojciech Widuchowski prof. WSF, specjalista ortopeda traumatolog, specjalista medycyny sportowej

Dr n. med. Andrzej Bugajski specjalista medycyny sportowej i specjalista ortopeda traumatolog
Dr inż. Karol Danielik, nauki o kulturze fizycznej, dietetyk
Dr Krzysztof Kałużny, nauki o kulturze fizycznej, psycholog
Dr n. med. Thomas Patt, specjalista ortopeda traumatolog
Dr Robert Prill, fizjoterapeuta
Dr Jan Supiński, nauki o kulturze fizycznej, psycholog
Dr n. med. Piotr Wodziński specjalista ortopeda traumatolog,
Lek. Tomasz Żóraw, specjalista ortopeda traumatolog

Mgr Łukasz Dalecki, fizjoterapeuta, trener przygotowania motorycznego
Mgr Kamil Paniuk, fizjoterapeuta
Mgr Natalia Szymaniak, fizjoterapeutka

9:00 - 9:15 Otwarcie konferencji

**Sesja I. EUROPEAN SOCIETY OF SPORTS TRAUMATOLOGY, KNEE SURGERY & ARTHROSCOPY
(ESSKA) PROGRAM ZAPOBIEGANIA OBRAŻEŃ STAWU KOLANOWEGO U MŁODYCH
SPORTOWCÓW**

Moderatorzy: Thomas Patt, Robert Prill, Wojciech Widuchowski.

9.20 - 9:40 Thomas Patt (Holandia) Zapobieganie obrażeń stawu kolanowego u dzieci i młodzieży – postępy w programie ESSKA prewencji dla wszystkich.

9:40 10:00 Robert Prill (Niemcy). Rehabilitacja więzadła krzyżowego przedniego (ACL) po operacji – konsensus ESSKA / AOSSM /AASPT i wtórna profilaktyka ACL"

10:00-10:20 Wojciech Widuchowski. Powrót do sportu po uszkodzeniu ACL stawu kolanowego

10.20 -10.35 Dyskusja

**Sesja II. MONITOROWANIE I ZAPOBIEGANIE PRZECIĄŻEŃ I OBRAŻEŃ STAWÓW KOŃCZYN DOLNYCH
U MŁODYCH SPORTOWCÓW W WIEKU 13-18 LAT REPREZENTANTÓW WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO**

Projekt - grant jest finansowany przez Marszałka Samorządu Województwa Dolnośląskiego.

Moderatorzy: Andrzej Czamara, Wojciech Widuchowski, Andrzej Bugajski

10:40 - 11:00 Andrzej Czamara. Monitorowanie i zapobieganie przeciążeń i obrażeń stawów kończyn dolnych u dzieci i młodzieży reprezentantów Dolnego Śląska. Cele, metody badawcze i wnioski

11:00 - 11:15 Natalia Szymaniak. Propozycja programu ćwiczeń kompensacyjnych przykurcze mięśni kulszowo-goleniowych oraz mięśni przywodzicieli i rotatorów stawu biodrowego u dzieci i młodzieży uprawiającej sport

11.15 -11.30 Kamil Paniuk. Koncepcja ćwiczeń mających na celu ograniczenie nadmiernej asymetrii siły mięśni i wskaźników proporcji sił grup mięśniowych u młodych sportowców

11.30 – 11.45 Łukasz Dalecki Propozycja ćwiczeń korygujących nadmierną asymetrię sił reakcji podłoża, mocy i koordynacji ruchu podczas maksymalnych skoków pionowych u młodych sportowców

11.45 -12.00 Dyskusja

12:00 - 12:15 Przerwa kawowa - 15 min

**Sesja III. ROLA EDUKACJI, PSYCHOLOGII, DIETETYKI I ENDOKRYNOLOGII W MONITOROWANIU
I ZAPOBIEGANIU PRZECIĄŻEŃ I OBRAŻEŃ NARZĄDU RUCHU U MŁODYCH SPORTOWCÓW**

Moderatorzy: Monika Skrzypiec Spring, Karol Danielik, Jan Supiński

12.20 -12.40 Monika Skrzypiec Spring. Wpływ czynników metabolicznych i hormonalnych na układ ruchu w aspekcie treningu młodych sportowców

12.40 -13.00 Karol Danielik – Ocena stanu odżywienia jako niedoceniony czynnik ryzyka przeciążeń i urazów u młodych sportowców

13.00 -13.20. Krzysztof Kałużny, Jan Supiński – Czynniki psychologiczne a obrażenia narządu ruchu u młodych sportowców

13:20 - 13:35. Dyskusja

13:35 – 14:30 LUNCH (60 min)

Sesja IV. WSPÓŁCZESNE MOŻLIWOŚCI LECZENIA NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH USZKODZEŃ STRUKTUR KOŃCZYNY DOLNEJ U MŁODYCH SPORTOWCÓW

Moderatorzy: Bogusław Sadlik, Andrzej Czamara, Szymon Łukasz Dragan

14:30 - 14:50 Wojciech Widuchowski. Aktualne opcje leczenia uszkodzeń stawu kolanowego u młodych sportowców

14.50 - 15.10 Andrzej Czamara. Specyfika planowania fizjoterapii u dzieci i młodzieży po obrażeniach stawu kolanowego

15.10 - 15.30 Bogusław Sadlik. Diagnostyka i leczenie uszkodzeń wymagających leczenia operacyjnego więzadeł przedziału bocznego stawu skokowego u młodych sportowców

15.30 -15.50 Łukasz Dalecki. Protokół fizjoterapii po uszkodzeniu więzadeł przedziału bocznego stawu skokowego

15.50 -16.05 Tomasz Żóraw. Pierwszorazowe zwichnięcie rzepki u młodych sportowców

16.05 -16.20 Piotr Wodziński. Przewlekła niestabilność rzepki u młodych sportowców

16.20 -16.35 Dyskusja

Sesja V. PUNKT WIDZENIA TRENERÓW, KLUBÓW SPORTOWYCH, MENADŻERÓW SPORTU NA PROBLEM PRZEDSTAWIONY PODCZAS KONFERENCJI – PANEL DYSKUSYJNY

16:35 – 17:45 **Panel dyskusyjny**

Moderatorzy:

Joanna Badacz, prezes Polski Związek Biathlon,

Piotr Należyty, PGE Superliga

Sebastian Chmara, Polski Związek Lekkiej Atletyki

Natalia Czerwonka, polska łyżwiarka szybka, pięciokrotna olimpijka, srebrna medalistka olimpijska Soczi 2014

17.45 – 18:00 **Podsumowanie i zakończenie konferencji**

Przewodniczący: prof. dr hab. Andrzej Czamara