

Urazowość u kobiet amatorsko uprawiających jeździectwo Incidence of traumas experienced by amateur female riders

Dominika Dudek¹, Ewa Klimek-Piskorz²

¹ Krakowska Akademia im. Andrzeja Frycza-Modrzewskiego, ² Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków

Streszczenie

Cel pracy. Ocena urazowości u kobiet amatorsko uprawiających jeździectwo, przeprowadzona na podstawie badania ankietowego.

Material i metody. Badaniami ankietowymi *on-line* objęto 152 kobiety w wieku 11 – 50 lat amatorsko uprawiające jeździectwo. Dane opracowano statystycznie, poziom $p \leq 0,05$ przyjęto za znamienny.

Wyniki. Spośród badanych kobiet aż 120 deklarowało doznanie co najmniej jednej kontuzji podczas całego okresu uprawiania jazdy konnej. Stwierdzono, że osoby mające dłuższy staż treningowy i większą tygodniową liczbę treningów znamiennie częściej doznawały urazów (odpowiednio $r = 0,225$; $p < 0,01$ i $r = 0,280$; $p < 0,01$). Potwierdzono również istotny wpływ charakteru konia na wystąpienie urazu ($p < 0,05$). Osoby, które dosiadają konia narowistego oraz tzw. „idącego do przodu”, istotnie częściej doznawały urazów. Nie stwierdzono natomiast znamiennego wpływu rodzaju uprawianej dyscypliny na doznanie urazu.

Wnioski. Jazda konna jest aktywnością o dużym stopniu urazowości. W związku z tym należałoby zwrócić szczególną uwagę na wykonywanie odpowiedniej rozgrzewki przed jazdą oraz na powszechniejsze zabezpieczanie się przed kontuzją za pomocą odzieży ochronnej w trakcie uprawiania tej formy rekreacji.

Słowa kluczowe: urazy, jeździectwo, rekreacja

Summary

Study aim: To assess the injury incidence in amateur female riders from questionnaire data.

Material and methods: A group of 152 female subjects aged 11 – 50 years filled an on-line questionnaire. The data were subjected to statistical procedures, the level $p \leq 0.05$ being considered significant.

Results: As many as 120 subjects declared at least one injury throughout their riding experience. The number of injuries was significantly correlated with riding experience and number of weekly rides ($r = 0.225$; $p < 0.01$ and $r = 0.280$; $p < 0.01$, respectively). Those, riding skittish horses, significantly ($p < 0.05$) more frequently reported injuries, while the kind of riding had no significant effect.

Conclusions: Riding is associated with a high risk of experiencing injuries. Care should be taken to perform a warm-up prior to riding and to protect from injuries by wearing protective clothing.

Key words: Injuries; Riding; Recreation

Wprowadzenie

Aktywność fizyczna jest ważnym elementem zachowania zdrowia, dobrego samopoczucia psychicznego i społecznego. Jednak mimo niezaprzeczalnych walorów, trzeba także zwrócić uwagę na negatywne aspekty uprawiania aktywności fizycznej w kontekście urazowości i jej skutków, szczególnie u osób uprawiających sport wyczynowy [2,19,20,22].

Jeździectwo uważa się za formę turystyki aktywnej, która stanowi część tzw. turystyki wiejskiej [4,9]. Jazda konna w ostatnim czasie zyskuje coraz bardziej na popularności. Jest to forma rekreacji, która ma szereg zalet. Wymaga ona jednak sporych nakładów finansowych oraz profesjonalnych umiejętności. Jazda odbywa się najczęściej w plenerze, dzięki czemu jeźdźcy mają dodatkową możliwość obcowania z przyrodą. Sport ten uprawia się cały rok, bez względu na warunki pogodowe czy terenowe [7,13]. Jazda konna pozytywnie wpływa na wydolność aerobową, zmniejsza otyłość, polepsza siłę mięśni oraz

sprawność fizyczną [8,11]. Działa ona również korzystnie na zdrowie psychiczne i społeczne. Kontakt ze zwierzęciem wpływa na integrację poznawczą, społeczną i emocjonalną. Jeźdźcy uczą się dyscypliny, utrzymania porządku, są odpowiedzialni za siebie i konia [3,7]. Celem badań była ocena i analiza urazowości u kobiet amatorsko uprawiających jeździectwo.

Materiał i metody

Badane osoby

Badaniami objęto 152 kobiety w wieku od 11 do 50 lat, amatorsko uprawiające jeździectwo. Badanie było anonimowe, o czym uczestniczki zostały poinformowane.

Metody badań

Narzędziem badawczym była ankieta własnego autorstwa, przeprowadzona on-line za pomocą formularza Google. Ankieta zawierała 50 pytań w większości zamkniętych, w tym 43 jednokrotnego wyboru i 7 wielokrotnego wyboru. Pytano o liczbę i rodzaje obrażeń ciała na skutek urazów, ich leczenie, zapobieganie oraz o możliwościach powrotu do uprawiania tej dyscypliny sportu po doznaniu urazu. W analizie danych wykorzystano test *t*-Studenta oraz funkcję chi-kwadrat; obliczono również współczynniki korelacji Pearsona. Przyjęto poziom znamienności $p \leq 0,05$.

Wyniki

Wiek ankietowanych, poziom parametrów morfologicznych oraz staż uprawiania jazdy konnej przedstawiono w tabeli 1. Na podstawie deklarowanych wyników wysokości i masy ciała obliczono wskaźnik masy ciała (BMI), którego wartości zostały unormowane względem wieku [18], aby umożliwić porównanie osób dorosłych i niepełnoletnich. Wśród badanych 9% miało niedowagę, 71% – prawidłową masę ciała, a 20% nadwagę lub otyłość, przy czym nie było znamiennych różnic w zakresie tego parametru między młodzieżą i dorosłymi.

Nie stwierdzono znamiennego wpływu wieku na doświadczenie urazu. Zaobserwowano jednak tendencję, że osoby starsze, nieco częściej były kontuzjowane niż młodsze ($p=0,06$).

Tab. 1. Średnie wartości (\pm SD i zakresy) wybranych parametrów badanych kobiet

Zmienna	Młodzież n = 71	Dorośle n = 81
Wiek (lata)	15,3 \pm 1,4 (11 – 17)	25,1 \pm 8,1 (18 – 53)
z BMI	1,04 \pm 1,60 (-1,98 – 5,58)	0,99 \pm 1,83 (-4,31 – 6,54)
Staż (lata)	2,6 \pm 1,6 (1 – >10)	3,7 \pm 1,6 (1 – >10)
Liczba doznanych urazów (n)	2,3 \pm 2,0 (0 – >5)	2,6 \pm 1,9 (0 – >5)

Badane deklarowały, że najczęściej doznawały urazów podczas upadku z konia (82%) w czasie treningów i wyjazdów w teren. Pozostałe przypadki dotyczyły upadków z koniem, a także urazów podczas czynności pielęgnacyjnych oraz siodłając konia i w trakcie lonżowania.

Respondentki deklarowały, że najwięcej urazów dotyczyło kończyny dolnej, nieco mniej - kończyny górnej, zaś rzadziej kręgosłupa oraz głowy (Tab. 2). Urazy kończyny dolnej dotyczyły najczęściej stawu kolanowego (39,4%), rzadziej stawu skokowego i biodrowego (po 19,7%). W kończynie górnej były to urazy nadgarstka (37%), okolicy ramienia (27,8%) i ręki (13%). Urazy kręgosłupa najczęściej dotyczyły odcinka lędźwiowego (41,1%), a następnie kolejno krzyżowego, szyjnego i piersiowego (odpowiednio: 26,8%, 14,3% i 12,5%). Najmniej było urazów odcinka guziczowego (5,4%).

Badane zdawały sobie sprawę z możliwych konsekwencji urazów głowy, dlatego najczęściej używały kasku ochronnego (93,4%), natomiast aż 88,4% osób, które doznały urazu nie było wyposażonych w kamizelkę ochronną. Najczęstszymi obrażeniami wskazywanymi przez badane były kolejno: stłuczenia, zerwania i naderwania, a pozostałe to skręcenia i złamania i zwichnięcia (Tab. 2).

Tab.2. Miejsca doznania urazów oraz rodzaje uszkodzeń ciała

Miejsce doznania urazu	%	Rodzaj uszkodzenia	%
Kończyna dolna	56,6	Stłuczenie	70,9
Kończyna górna	44,3	Zerwanie	35,5
Kręgosłup	37,7	Naderwanie	35,5
Głowa	23,8	Skręcenie	20,0
		Złamanie	20,0
		Zwichnięcie	15,5

Stwierdzono, że im dłuższy był staż treningowy, a także im więcej miały treningów tygodniowo, tym więcej obrażeń ciała doznawały badane (odpowiednio $r = 0,225$; $p < 0,01$ i $r = 0,280$; $p < 0,01$). Nie zanotowano natomiast znamiennej zależności między stosowaniem rozgrzewki i ćwiczeń uzupełniających podczas treningu, a doznaniem urazów w jeździectwie ($r = 0,050$).

Zanotowano znamienny wpływ charakteru konia na doznanie urazu ($p < 0,05$). Osoby, które posiadały konia narowistego oraz tzw. „idącego do przodu”, znamienne częściej doświadczały uszkodzeń ciała (Tab. 3), a średnia liczba doznanych urazów przez posiadających koni narowistych miała tendencję ($p < 0,10$) do bycia wyższą niż w przypadku innych koni.

Tab. 3. Odsetki koni o określonym charakterze, odsetki osób bez urazów i średnie (\pm SD) liczby doznanych urazów w zależności od charakteru konia

Charakter konia	%	Bez urazów (%)	Urazy
Spokojny/”trudny do wypchnięcia”	32	32,7*	$2,89 \pm 1,86$
„Idący do przodu”	37	17,9	$2,99 \pm 1,47$
Narowisty	31	12,8	$3,56 \pm 1,67$ °

° Tendencja do znamiennej różnicy ($p < 0,10$) między posiadającymi koni narowistych i pozostałymi; * Znamienna różnica ($p < 0,05$) między posiadającymi koni spokojnych lub trudnych do wypchnięcia i pozostałymi łącznie

Badane wskazywały najczęściej na doznanie urazu podczas kontaktu z koniem (75,8%), najwięcej urazów dotyczyło uprawiających skoki i ujeżdżanie, a znacznie mniej podczas jazdy rekreacyjnej i wszechstronnego konkursu konia wierzchowego (WKKW). Nie stwierdzono jednak znamienego wpływu rodzaju uprawianej nierekreacyjnej dyscypliny na liczbę odniesionych urazów, wystąpiła jedynie tendencja do mniejszej ich liczby u uprawiających jeździectwo rekreacyjnie, a uprawiającymi WKKW (odpowiednio 1,8 i 3,2; $p = 0,07$; Tab. 4).

Tab. 4. Odsetki osób uprawiających określoną jazdę, odsetki osób bez urazów i średnie (\pm SD) liczby doznanych urazów w zależności od uprawianej dyscypliny jeździeckiej

Dyscyplina jeździecka	%	Bez urazów (%)	Liczba urazów
Ujeżdżanie	25	16,2	2,8 \pm 1,6
Skoki	54	22,2	3,3 \pm 1,6
Rekreacja	11	6,3	3,4 \pm 2,0
WKKW	10	40,0*	3,1 \pm 1,7

Znamiennie ($p < 0,05$) więcej niż wśród uprawiających jazdę rekreacyjną

Dyskusja

Jazda konna, oprócz sportowego i rekreacyjnego, ma również aspekt zdrowotny. Pomaga osobom niepełnosprawnym w powrocie do zdrowia. W tym celu wykorzystuje podobieństwo ruchów konia z ruchami człowieka. W początkowej fazie nauki jazdy konnej trudno jest zapanować nad ciałem, żeby utrzymać się w siodle, a także płynnie podążać za ruchami konia. Podczas uprawiania jeździectwa wzmacniane są mięśnie, które biorą udział w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, co daje niezwykle korzyści. Z drugiej strony, strona jeździectwo jest wyczynowym sportem olimpijskim, często uznawanym za sport ekstremalny [16].

Wielu autorów podkreśla, że rekreacyjną jazdę konną uprawia znacznie więcej kobiet i młodych dziewcząt niż mężczyzn [6,15,12]. Sieńko-Awierianów i in. [14], Omelan i Kozłowska [12] oraz Sokół [17] wskazali, że wybrani losowo ankietowani mieli stosunkowo długi staż jeździecki (najczęściej ponad 4 lata) i regularnie uprawiali tę dyscyplinę kilka razy w tygodniu. Popularność tej formy rekreacji wykazano również w niniejszych badaniach, szczególnie wśród osób mieszkających w miastach, co podkreślają również Omelan i Kozłowska [12].

Możliwość kontaktu z przyrodą, podziwianie krajobrazów – dzięki czemu można zregenerować organizm, zlikwidować napięcie mięśniowe oraz umysłowe, jest dodatkowym atutem uprawiania jeździectwa. Popularne wśród uprawiających są wyprawy terenowe, gdzie jak wspomina Sokół [17] można sprawdzić swoje umiejętności oraz „porozumienie” z wierzchowcem. Jednak jazda w terenie wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia urazów, co również potwierdzają badania własne.

Jak słusznie wspominają Omelan i Kozłowska [12], konie są zwierzętami płochliwymi, uciekającymi w niekomfortowych dla siebie sytuacjach. Często też „sprawdzają” umiejętności jeźdźcy. Dlatego ten musi być opanowany, spokojny i cierpliwy. Wierzchowce czujące złe stany emocjonalne jeźdźcy stają się agresywne, nerwowe, w związku z czym niebezpieczne, ponieważ mają przewagę fizyczną. Ankietowane w niniejszych badaniach kobiety częściej dosiadały konia narowistego, co zdecydowanie sprzyjało doznawaniu urazów.

Jeździectwo staje się coraz popularniejszą formą aktywnego wypoczynku, jednak wymaga dużego wysiłku finansowego i logistycznego [5,17]. Oprócz jeździectwa, respondenci wybierali też inne formy rekreacji w celu spędzenia aktywnie czasu wolnego. Można zatem stwierdzić, że jeźdźcy traktują aktywność fizyczną jako ważny, niezbędny aspekt ich życia, co potwierdzają przedstawione wyniki badań. Sokół [17] potwierdza, że jeźdźcy najczęściej wybierają rekreacyjne ujeżdżanie i jazdę w terenie. Spośród badanych tylko 15% startowało w zawodach jeździeckich. Nasi ankietowani również wymieniali powyższe formy, jednak na pierwszym miejscu stawiali skoki. Z badań Alejsiak [1] wynika, że dla 68% respondentów jeździectwo to jedyna forma uprawianej rekreacji.

Należy zwrócić uwagę, że w jeździectwie poza wieloma pozytywnymi aspektami, można zauważyć również negatywne skutki. Jazda konna znajduje się, niestety, w czołówce urazowych form aktywności, gdzie wypadków najczęściej doznają osoby uprawiające jeździectwo rekreacyjnie. Przedstawione wyniki korespondują z danymi Wolińskiej i wsp. [21] oraz Omelan i Kozłowskiej [12], ponieważ ponad połowa jeźdźców (54,1%) doznała urazu właśnie w trakcie uprawiania tej formy rekreacji. Ankietowani określali swoje obrażenia jako poważne i wymagające interwencji medycznej.

Sobuś i wsp. [16] wskazują w swoich badaniach, jak istotną rolę w jeździectwie odgrywa prawidłowe obciążenie kończyny dolnej. Szczególną uwagę zwrócono na staw kolanowy, który najczęściej ulega kontuzjom. W naszych badaniach 40,3% respondentek również wskazało tę lokalizację.

Lisik i wsp. [10] oraz Wolińska i wsp. [21] zauważają, że mimo doznanych urazów jeźdźcy chętnie wracają do uprawiania jeździectwa. Wiąże się to z odczuwaniem bliskości z koniem, które często jest motywem rozpoczęcia uprawiania jeździectwa, a następnie kontynuowania go pomimo doznanych urazów. Nasze badania również to potwierdziły.

Podsumowując, jazda konna jest aktywnością o dużym stopniu urazowości. W związku z tym należałoby zwrócić szczególną uwagę na wykonywanie odpowiedniej rozgrzewki przed jazdą oraz na powszechniejsze zabezpieczanie się przed kontuzją za pomocą odzieży ochronnej w trakcie uprawiania tej formy rekreacji.

Piśmiennictwo

1. Alejski B.D. (2015) Turystyka aktywna młodzieży studenckiej jako forma zdrowego stylu życia. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu* 21(50):13-18.
2. Azma K., Hosseini A., Abedi M., Mehdizadeh S., Salek S. (2015) Evaluation the effect of exercising with horse riding simulator on physical fitness and back muscle activity based on biomechanical simulations. *Wulfenia* 22(3):217-228.
3. Bobula-Krzemień L. (2005) Górską turystyką jeździecką w procesie rewalidacji dzieci z dysfunkcją wzroku. *Krajoznawstwo i turystyka osób niepełnosprawnych - bez granic i barier*. PTTK ZG Warszawa, s. 54.
4. Bogusz M., Wojcieszak M., Rachwał P. (2018) Poszerzamy horyzonty. Mateusz Weiland Network Solutions, Monografia, Słupsk, s. 212-215.
5. Dzieciolowski P. (2007) Turystyka konna. Konie w turystyce i agroturystyce, Wyd. Hippica Pro Patria, s. 50-58.
6. Jalinik M. (2011) Rozwój turystyki konnej w województwie podlaskim w świetle badań. *Wiś i Rolnictwo* 3(152):191.
7. Jeczeń W. (2009) Jeździectwo nie tylko dla jeźdźców. *LIDER* 4:5.
8. Kim E. R., Kang S. R., Yu C. H., Moon D. A., Park S. Y., Kwon T. K. (2013) Effect of basal physical fitness and ADL function in the aged according to horse riding exercise. *Journal of Biomedical Engineering Research* 34:163.
9. Kowalczyk A. (2010) red. Turystyka zrównoważona. Wyd. Naukowe PWN, Warszawa, s. 323.
10. Lisik M., Napierała M., Pezala M., Zukow W. (2014) Urazy i kontuzje w jeździectwie w opinii osób uprawiających sporty konne. *Journal of Health Sciences* 4(15):41.
11. Oh W. Y., Kang O. D., Choi Y. L., Ryew C. (2013) Physiological effects of horse riding relative to the duration of the riding program, *Gazzetta Medica Italiana, Archivio per le Scienze Mediche. A Journal on Internal Medicine and Pharmacology* 172(9):697.
12. Omelan A., Kozłowska N. (2017) Rekreacja konna - motywy uczestnictwa i wpływ na życie jeźdźców. *Roczniki Naukowe Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego i Turystyki w Białymstoku* 3(21): 52-62.
13. Urban R. (2013) Turystyka jeździecka w Polsce - tradycje i teraźniejszość. Zarys problematyki. Współczesne uwarunkowania i problem rozwoju turystyki, (red.) Pawlusiński R., IGI GP Uniwersytet Jagielloński, Kraków, s.312.
14. Robak A., Pencuła M. (2013) Charakterystyka uszkodzeń kończyn dolnych u biegaczy oraz przebieg ich rehabilitacji. *Zeszyty Naukowe WSSP* 17:1-23.

15. Sieńko-Awierianów E., Łubkowska W., Sitna A. (2013) Czynniki warunkujące uczestnictwo w rekreacji jeździeckiej. *Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego - Ekonomiczne Problemy Turystyki* 4(24):89.
 16. Sobuś M., Iwaniec M., Frontczak A., Łagan S. (2011) Analiza biomechaniczna obciążenia w kończynie dolnej podczas jazdy konnej. *Aktualne Problemy Biomechaniki* 5:1-6.
 17. Sokół J. L. (2013) Jeździectwo rekreacyjne na obszarze województwa podlaskiego. *Economics and Management* 3:38.
 18. Stupnicki R. (2015) Relacje wagowo-wzrostowe i stosowanie wskaźnika BMI u dzieci i młodzieży. *Zeszyty Naukowe WSKFiT* 10:41-47.
 19. Świdorska-Kopacz J., Marcinkowski J.T., Jankowska K. (2008) Zachowania zdrowotne młodzieży gimnazjalnej i ich wybrane uwarunkowania. Cz. V. Aktywność fizyczna. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 89(2):246-250.
 20. Widuchowski J., Widuchowski W. (2008) Urazy i obrażenia narządu ruchu w sporcie. *Medicina Sportiva (Supl.)* 13:5-15.
 21. Wolińska K., Łuczyńska M., Jaworski Z. (2012) Analiza zaburzeń behawioralnych u koni rekreacyjnych w wybranych ośrodkach jeździeckich województwa pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. *Roczniki Naukowe Polskiego Towarzystwa Zootechnicznego* 8(1):79.
 22. Złotkowska R., Skiba M., Mroczek A., Bilewicz-Wyrozumska T., Król K., Lar K., Zbrojkiewicz E. (2015) Negatywne skutki aktywności fizycznej oraz uprawiania sportu. *Hygeia Public Health* 50(1): 41-46.
-

Otrzymano: 28.04.2021

Przyjęto: 4.07.2021

© Wyższa Szkoła Kultury Fizycznej i Turystyki im. Haliny Konopackiej, Pruszków

ISSN 2544-1639

Adres autora: ddudek2311@gmail.com

Przedstawiona w tym artykule praca magisterska D. Dudek została wykonana pod kierunkiem dr Ewy Klimek-Piskorz