

Baza publikacji naukowych dotyczących kolarstwa

Autor: Piotr Kosielski

Internet pełen jest stron z poradami, schematami postępowania, przykładami ćwiczeń czy propozycjami leczenia. Niejednokrotnie ciężko jest ocenić wiarygodność czytanych informacji. Często błądzimy po sieci nie znajdując właściwych odpowiedzi, podążając ślepo za sztuczną inteligencją i automatycznymi podpowiedziami Googla (czasem, o zgrozo - dr Googla!). Zaprzyjaźnione Amerykańskie Towarzystwo Medicine of Cycling przychodzi nam w tej trudnej sytuacji z pomocą oferując ogromną bazę wiedzy - dla wszystkich, którzy interesują się i są związani z kolarstwem. Jest to baza publikacji naukowych - w większości przypadków wymagania dotyczące takich publikacji są bardzo ostre, sprawdzana jest metodologia, dobór i liczebność badanej grupy, założenia, istotność statystyczna, dorobek i zatrudnienie autora a nawet potencjalny konflikt interesów - można więc przyjąć, że informacje zawarte w tych artykułach są wiarygodne. Pamiętać trzeba jednak o tym, że wnioski wysuwane są na podstawie statystyki, a rozbieżności indywidualne często są dosyć szerokie. Bywają też prace częściowo ze sobą sprzeczne - dlatego warto poświęcić chwilę aby konkretny problem przestudiować dokładnie i wyrobić sobie własne zdanie na podstawie co najmniej kilku - kilkunastu artykułów. Dla głodnych wiedzy - dobra rada: nie próbujcie zgłębić wszystkich tematów w weekend - nie dacie rady, nawet kilka miesięcy może okazać się zbyt krótkim okresem. Poniższy spis treści pozwoli Wam wybrać to co w danym momencie będzie potrzebne bądź wyda się interesujące. Spisy artykułów oraz same artykuły są niestety w języku angielskim. Choć wierzę, że w obecnych czasach nie jest to przeszkoda nie do pokonania, to będę starał się przybliżyć i streszczać poszczególne zagadnienia w naszym ojczystym języku, dodając także komentarze i refleksje zaczerpnięte z mojej własnej praktyki ze sportowcami.

[Najnowsze badania](#)

[Korzyści dla zdrowia](#)

Stan zdrowia / Urazy / Choroby przewlekłe

Epidemiologia

[Wypadki drogowe](#)

[Urazy podczas wyścigów i treningów](#)

[Opieka medyczna](#)

Układ sercowo-naczyniowy

[Nagła śmierć sercowa / Zawał / Udar / Urazy tępe / Transplantacje](#)

[Arytmie](#)

[Markery sercowe](#)

[Ból w klatce piersiowej](#)

[Układ wieńcowy](#)

[Skutki dopingu](#)

[Hemoglobina i składniki krwi](#)

[Nadciśnienie tętnicze](#)

[Serce sportowca / Przerost mięśnia lewej komory](#)
[Ryzyko chorób serca u kolarzy](#)
[Patologie prawej komory](#)

Układ naczyniowy

[Układ tętniczy - ogólne](#)
[Tętnice główne, szyjne oraz układ tętniczy mózgu](#)
[Układ tętniczy narządów wewnętrznych](#)
[Tętnice udowe](#)
[Tętnice biodrowe](#)
[Tętnice zastłonowe i pośladowe](#)
[Tętnice kroczone i prącia](#)
[Tętnice podkolanowe i piszczelowe](#)
[Tętnice łokciowe](#)
[Układ żylny](#)

Układ oddechowy

[Zanieczyszczenie powietrza](#)
[Choroba wysokościowa](#)
[Astma / Skurcz oskrzeli wywołany wysiłkiem / Zapalenie oskrzeli](#)
[Hipoksemia](#)
[Obrzęk płuc](#)
[Inne](#)

Układ kostny

Układ mięśniowo-szkieletowy

[Kończyny górne](#)
[Kończyny dolne](#)
[Kręgosłup](#)

Układ nerwowy / nerwowo-mięśniowy

[Ogólnie](#)
[Splot ramienny i zespół górnego otworu klatki piersiowej](#)
[Nerwy czaszkowe](#)
[Nerw pośrodkowy](#)
[Nerw łokciowy](#)
[Nerw sromowy](#)
[Nerw kulszowy / udowy / strzałkowy](#)
[Urazy głowy i mózgu](#)
[Urazy rdzenia kręgowego](#)
[Udar](#)
[Choroba Parkinsona](#)
[Układ przedsionkowy / Przewlekły ból / Inne](#)

Układ pokarmowy

[Choroba trzewna / nietolerancja glutenu](#)
[Przełyk](#)
[Urazy tępe](#)
[Krwawienia dojelitowe / niedokrwistość](#)
[Dolegliwości żołądkowo-jelitowe](#)

[Żołądek](#)
[Przepukliny](#)
[Infekcje](#)
[Jelita](#)
[Wątroba](#)
[Trzustka](#)
[Odbytlica](#)

Gospodarka wodno-elektrolitowa

[Odwodnienie](#)
[Inne zaburzenia GWE](#)

Układ moczowo-płciowy

[Ogólnie](#)
[Różnice płciowe](#)
[Nowotwory](#)
[Drętwienie narządów płciowych](#)
[Krwiomocz / białkomocz](#)
[Nletrzymanie moczu / infekcje układu moczowego](#)
[Bezpłodność](#)
[Nerki](#)
[Powiększenie węzłów chłonnych / obrzęki](#)
[Antykoncepcja doustna](#)
[Prostata](#)
[Nerw sromowy](#)
[Ucisk siodełka](#)
[Mozna i jądra](#)
[Dysfunkcje seksualne](#)
[Urazy](#)
[Moczowód](#)

Układ immunologiczny

[Ogólnie](#)
[Alergie](#)
[Nowotwory złośliwe](#)
[Korzyści dla zdrowia](#)
[Infekcje](#)
[Nowotwory / guzy](#)
[Inne](#)

Twarz i uzębienie

[Epidemiologia](#)
[Krwawienia](#)
[Uszy i nos](#)
[Oczy / Oczodół](#)
[Złamania kości twarzoczaszki](#)
[Szczeka](#)
[Nerwy](#)
[Urazy tkanek miękkich / otarcia / rany powierzchniowe](#)
[Zęby](#)

Skóra i tkanka podskórna

[Obrzęk naczyńioruchowy / pokrzywka](#)

[Oparzenia i owrzodzenia](#)

[Nowotwory / Ekspozycja na promienie słoneczne](#)

[Otarcia](#)

[Pachwiny](#)

[Infekcje](#)

[Rozedma podskórna](#)

[Urazy](#)

Zdrowie psychiczne

[Korzyści dla zdrowia psychicznego i poprawy funkcji poznawczych](#)

Termoregulacja

Cukrzyca

Ciąża a kolarstwo

Opieka zdrowotna

Leki

Postawa ciała

Równowaga

Bike Fitting

[Ogólne](#)

[Rower i aspekty techniczne](#)

[Pozycja \(np. górny/dolny chwyt\)](#)

[Ułożenie rąk na kierownicy](#)

[Ortezy i buty](#)

[Pedaly i bloki](#)

[Kąt siodełka](#)

[Profil siodełka](#)

[Przesunięcie siodełka przód-tył](#)

[Wysokość siodełka](#)

[Kąt rury podsiodłowej](#)

[Pozycja tułowia](#)

Biomechanika

[Aerodynamika](#)

[Parakolarstwo](#)

[Asymetria](#)

[Kadencja/Napęd](#)

[Dzieci i młodzież](#)

[Ekonomia](#)

[Kinematyka](#)

[Kinetyka](#)

[Kończyny dolne](#)

[Modelowanie](#)

[Kolarstwo górskie](#)

[Aktywność mięśniowa i EMG](#)

[Regeneracja / Rehabilitacja / Rozciąganie](#)

[Siodełko](#)

[Kończyny górne / Kręgosłup piersiowy i szyjny / Głowa](#)

[Wibracje](#)

Żywienie

Nawadnianie

[Ogólnie](#)

[Temperatura napojów](#)

[Napoje energetyczne](#)

[Mleko](#)

[Napoje izotoniczne/inne sportowe](#)

[Woda](#)

[Inne](#)

Odżywianie

[Ogólnie](#)

Węglowodany

[Ogólnie](#)

[Glukoza, Fruktioza, Sacharoza](#)

[Płukanki](#)

Tłuszcze

[Białka](#)

[Elektrolity](#)

[Diety](#)

[Inne](#)

Suplementacja

[Ogólnie](#)

[Aminokwasy](#)

[Antyoksydanty](#)

[Sok z buraka](#)

[Beta-glukan](#)

[Trimetyloglicyna/Cholina/Inozyna](#)

[Kofeina](#)

[Kolostrum](#)

[Kreatyna](#)
[Kwasy tłuszczowe](#)
[Glicerol/mleczan/pirogonian](#)
[Zioła/grzyby/rośliny](#)
[Miód/syropy](#)
[Składniki mineralne](#)
[Leki bez recepty](#)
[Witaminy](#)
[Soja](#)
[Białko serwatkowe](#)

Doping

Rehabilitacja

Odpoczynek / regeneracja

[Aktywna regeneracja vs. pasywna](#)
[Zimna woda / lód](#)
[Kompresja](#)
[Elektrostymulacja](#)
[Rozgrzewanie](#)
[Masaż](#)
[Sen](#)
[Rozciąganie](#)
[Wibracje](#)

Trening

[Trening wysokościowy](#)
[Wpływ muzyki i efektów audiowizualnych](#)
[Stabilizacja centralna](#)
[Pedałowanie](#)
[Cross-Fit](#)
[Trening kolarski](#)
[Trening plyometryczny](#)
[Techniki wstępnego schładzania](#)
[Trening mięśni oddechowych](#)
[Trening siłowy](#)
[Trening wibracyjny](#)

Kaski

[Efektywność](#)
[Wykorzystanie](#)
[Edukacja i bezpieczeństwo](#)
[Termoregulacja i aerodynamika](#)

Książki i czasopisma medyczne

[Książki o medycynie kolarstwa](#)

[Medycyna sportowa - czasopisma](#)

Z podziękowaniami i pozdrowieniami dla całego zespołu MOC Research Task Force - przewodniczącej Alynn Kakuk, Doug'a Bauer'a, John'a Beauchamp'a, Angeli Cortez, Jill Crussemeyer, Chelsea Lavelle, Paul'a Nelson'a, Lisy Roazen oraz Paul'a Tregouret'a.

Piotr Kosielski