

Doktor Jakub Stefaniak. Halo? Czy na korcie jest lekarz?

maciej · 16 października, 2024



Za sukcesem każdego sportowca stoi sztab ludzi. Pierwsze skojarzenie, które przychodzi na myśl to trener i rodzice, ale gdy przyjrzymy się dogłębniej tematowi, to mamy do czynienia z ogromną maszyną, w której każdy trybik jest „ojcem sukcesu”. Wśród szeroko pojętego teamu jest też lekarz, na którym spoczywa odpowiedzialność nie tylko medyczna, ale jak się okazuje, nawet karna. O niuansach pracy lekarza w sporcie opowiedział nam Jakub Stefaniak, który pierwsze kroki w zawodowym tenisie stawiał dziesięć lat temu, ale dyscyplina nie jest mu obca od najmłodszych lat.

– Zawsze byłem bardzo aktywnym dzieciakiem, ale typowo amatorsko, dla siebie to robiłem. Żeglarstwo, tenis, to były moje dyscypliny. Niestety, nigdy nie miałem na tyle talentu ani czasu, żeby próbować sił w zawodowstwie. Zawsze sport był w moim życiu, ale w kategorii rekreacji i zdrowego stylu życia. Niestety, dawno nie miałem rakiety w rękach. Głównie grałem w czasach nastoletnich, może gdzieś tam w przyszłości wrócę do tego – rozpoczyna naszą rozmowę.

Tak naprawdę nie ma w Polsce tenisisty, który nie znałby doktora Stefaniaka, ponieważ bierze on aktywny udział nie tylko w zawodowych turniejach, ale również w zgrupowaniach reprezentacyjnych. Co więcej, poza tenisem jest bardzo aktywny również w innych dyscyplinach.

– Współpracuję z Polskim Związkiem Tenisowym, pracowałem z pierwszą drużyną KKS Lecha Poznań, a wcześniej byłem lekarzem pomocniczym kobiecej kadry Związku Piłki Ręcznej w Polsce, więc zarówno jako lekarz ortopeda, jak również fan sportu mogę czuć się spełniony na 100 procent – stwierdził Stefaniak.



Jakub Stefaniak z reprezentantkami Polski i sztabem szkoleniowym podczas ubiegłorocznego finału Billie Jean King Cup. Fot. Monika Piecha

Lekarz na telefon

Ale co właściwie robi lekarz w trakcie imprezy sportowej? Oczywiście, impreza masowa wymaga zabezpieczenia medycznego, niemniej Jakub Stefaniak nie obsługuje imprezy masowej, a jest na miejscu dla zapewnienia komfortu stricte sportowcom. Można więc stwierdzić, że każdy taki event jest jak niekończący się dyżur.

– Obecność lekarza na turniejach jest podyktowana troską o zdrowie sportowców. Jeżeli organizator zapewnia opiekę medyczną, to niezależnie, często pojawiając się na takich zawodach z drużyną. Wynika to z faktu, że znam zawodników, bo współpracujemy od wielu lat. Dzięki temu mamy większy spokój wewnętrzny. Tenisiści wiedzą, że ja o nich zadbam, a ja również też czuję się spokojniejszy, bo wiem, że mam możliwość skonsultowania ich na miejscu. Co ważne, będąc na miejscu wiem, jakie leki podawać konkretnemu zawodnikowi, bo posiadam pełną informację w tym zakresie z uwagi na lata wspólnej pracy. Na wyjazdy zagraniczne, zwłaszcza te dalekie, zawsze zabieram polskie leki, które mamy sprawdzone i wiemy, że nie zawierają żadnych substancji, które mogłyby zaszkodzić tenisiście nie tylko na płaszczyźnie zdrowotnej, ale także nie będą zawierały substancji zakazanych w zawodowym sporcie – skomentował poznaniak.

Tu pojawia się dodatkowe pytanie – czy warto „ciągnąć” lekarza przez cały kraj lub nawet świat, skoro „tego kwiatu jest pół świata” i czy ekonomicznie zasadnym nie byłoby korzystanie z usług miejscowego personelu medycznego? Co więcej, dlaczego akurat ortopeda? Pierwsze skojarzenie jakie nasuwa się z tą specjalizacją, to urazy kończyn, a nie oszukujmy się, tego wypadki w trakcie tenisowej potyczki to rzadkość.

– W praktyce wygląda to tak, że większość lekarzy, którzy nie zajmują się profesjonalnym sportem, nie mają pojęcia, czy przepisany przez niego lekarz jest dozwolony dla sportowca, czy też nie. Sprawdzenie czy dany lek może być przyjęty przez sportowca to obowiązek zawodnika. Jeżeli dany zawodnik otrzyma dany lek musi samemu sprawdzić, czy nie zawiera on żadnych substancji zakazanych. Zdarza się też tak, że sportowcy proszą o konsultacje rodzimą agencję antydopingową w zakresie sprawdzenia możliwości zażycia danego leku. Można również udać się do lekarza sportowego. W Polskim Związku Tenisowym pełnię również rolę niejako „lekarza na telefon”. Poza problemami zdrowotnymi, służę konsultacjami w zakresie możliwości przyjęcia leku. Z punktu

widzenia zawodnika, to specjalizacja lekarza, który bierze udział w zgrupowaniu, nie ma znaczenia. Ważnym jest to, żeby ten lekarz potrafił poradzić sobie ze stanami nagłymi zarówno w zakresie internistycznym, jak również ortopedycznych i innych. To, że jestem ortopedą nie oznacza, że nie byłbym w stanie poradzić sobie z chociażby infekcją górnych dróg oddechowych. Internista też często potrafi zbadać staw kolanowy i stwierdzić, czy stabilność stawu została zachowana. Wszystko zależy od przygotowania danego lekarza do wykonywania zawodu. Przez wiele lat pracowałem na różnych izbach przyjęć i szpitalnych oddziałach ratunkowych i często było tak, że byłem jedynym lekarzem na dyżurze i nie ma możliwości, żebym odesłał pacjenta, bo się zgłosił z problemem innym niż ortopedycznym. Specjalizacja nie zwalnia z obowiązku udzielenia pomocy również w innych przypadkach. Nie ukrywam, że te doświadczenia z sor-ów czy w karetkach pomagają – określił szczegółowo lekarz.

Jak przestrzec się przed dopingiem?

Mając takiego rozmówcę, nie można nie zapytać o temat tak nośny jak doping. Jak się przed nim przestrzec. Jak się okazuje, w bardzo nieumyślny sposób w organizmie sportowca może zostać wykryta substancja zakazana.

– Wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że substancje zakazane występują chociażby w lekach na przeziębienie. Bardzo często jest tak, że dostaję zdjęcia pudełka z prośbą o ustalenie, czy dany lek może być przyjęty przez sportowca. Zdaję sobie sprawę, że jest to mocno problematyczna sytuacja dla samych tenisistów, zwłaszcza za granicą, gdzie otrzymać możemy lek, który nie występuje na polskim rynku. Co ciekawe, większym problemem niż same leki są suplementy diety, gdzie teoretycznie mamy napisany skład, ale nie zdajemy sobie sprawy, że sam środek jest zanieczyszczony właśnie substancjami zakazanymi. Wówczas odpowiedzialność leży po stronie zawodnika – ocenia ortopeda.

W tym momencie nasz rozmówca otworzył Puskę Pandory, bo gdy tylko pojawia się podniesienie kwestii antydopingowej, nie mogłem nie dopytać się, jak wielka odpowiedzialność spoczywa na lekarzu. Okazuje się, że w tej sytuacji nie mówimy o błędzie w sztuce, ale o daleko idących konsekwencjach i chociaż skandale dopingowe skupiają się na samych sportowcach, to jak widać, konsekwencje idą o wiele dalej.

– Przepisy antydopingowe nie dotyczą samych sportowców. Sankcje grożą trenerom, lekarzom, fizjoterapeutom i innym osobom ze sztabu sportowego. Każda z tych osób może zostać pociągnięta do odpowiedzialności w przypadku wykrycia substancji niedozwolonych u sportowca. Jeżeli na jaw wyszłoby, że to sztab zawinił, odpowiada za to nie tylko zawodnik, ale również osoba, która była odpowiedzialna za podanie danego środka. Podanie substancji zabronionej, czy też zastosowanie metody zabronionej, czyli wszystkie te działania, które będą wykraczać poza rzeczy dozwolone. Jeżeli ja zaproponuję takie rozwiązania sportowcowi, to ja również ponoszę konsekwencje przekroczenia przepisów antydopingowych. W stosunku do lekarza, czy innych członków teamu, może być skierowane powództwo cywilne. Wiadomo, że jako lekarz nie mogę zostać zdyskwalifikowany, ale jak najbardziej takie osoby mogą otrzymać zakaz współpracy w sporcie zawodowym i w tym momencie kariera takiego członka sztabu jest analogicznie albo zawieszona, albo kończy się z powodu dożywotniego zakazu. Ponadto, łamanie przepisów antydopingowych jest ścigane z urzędu, a więc dochodzi kwestia odpowiedzialności karnej, która może skutkować karą grzywny, ale nawet karą pozbawienia wolności i takie przypadki faktycznie się zdarzały – opowiedział lekarz Polskiego Związku Tenisowego.

Co znajduje się w walizce lekarza?

Jak więc przygotować się na taki wyjazd z drużyną? Sprawa w Polsce wydaje się stosunkowo prosta, ale co zrobić, kiedy reprezentacja gra na drugiej półkuli i dostęp do znanych nam środków jest mocno ograniczona. O ile nadbagaż u tenisisty wydaje się rzeczą oczywistą, to jak wygląda walizka lekarza?



– Tak jak sportowiec musi wziąć na turniej cały sprzęt tenisowy, tak ja również zabieram swój sprzęt w postaci apteczki – mówi doktor Stefaniak. Fot. Monika Piecha

– Tak jak sportowiec musi wziąć na turniej cały sprzęt tenisowy, tak ja również zabieram swój sprzęt w postaci apteczki. Nie chcę nigdy zakładać niefortunnego zdarzenia, ale zawsze muszę być przygotowany, że przydarzyć się może wszystko od przeziębienia, po problemy gastryczne, po wstrząsy anafilaktyczne, czy mocne rozcięcia skóry. Co więcej, przygotowane muszą być leki o „różnej mocy”. Na przykładzie leków przeciwbólowych, apteczka wyjazdowa musi być gotowa na delikatne bóle głowy, po leki o bardzo silnym działaniu. Szczęśliwie, rzadko się korzysta z takich substancji, ale profilaktycznie muszę je mieć ze sobą, żebym w przypadku nagłego zdarzenia, mógł równie szybko zareagować – odpowiada Stefaniak.

Co w takim razie robi lekarz w trakcie takiego wyjazdu, jeżeli nikt nie narzeka nawet na katar? Zdaje się, że jednak praca lekarza może być strasznie nudna.

– Na zgrupowaniach, w których biorę udział, moim priorytetowym zadaniem jest pełnić pieczę nad życiem i zdrowiem wszystkich członków drużyny, ale oczywiście, jeżeli jest sytuacja, w której mogę pomóc nie jako lekarz, ale jako członek reprezentacji, to jak najbardziej pomagam. Dla mnie to ogromna przyjemność, że mogę wspierać tenisistów w trakcie zgrupowania, więc gdy tylko nadarza się sposobność, która nie koliduje z moimi obowiązkami, to zawsze chętnie działam. Moim skrytym marzeniem jest nieustanna nuda w trakcie zgrupowania. Jeżeli faktycznie nie mam żadnego zajęcia, to znaczy, że nikomu w całym sztabie nic nie dolega. Żaden z zawodników nie zgłasza najmniejszej błażostki. Życzę to nie tylko sobie, ale to wszystkim sztabom medycznym – opisał lekarz, który swoją karierę rozpoczął na WTA Katowice Open.

Pracę lekarza w trakcie zgrupowania można więc podzielić na dwa obszary. W jednym wszyscy są zdrowi i lekarz pełni funkcje jedynie (na szczęście) asekuracyjne, ale drugi, którego nikomu nie życzymy, dochodzi do zdarzenia. I co dalej?

- Jak jestem na zgrupowaniu i wydarzy się niefortunne zdarzenie, to ja decyduję jak będzie wyglądał proces leczenia danego zawodnika. Staram się zapoznać z lokalną bazą i na potrzeby sytuacji i możliwości, wskazując, jaki rodzaj prześwietlenia będzie najwłaściwszy, jaki rodzaj unieruchomienia. Na mnie leży obowiązek ogarnięcia całej sytuacji od momentu wezwania karetki aż do zakończenia problemu zdrowotnego. Oczywiście, wszystko odbywa się przy współpracy z lokalnym personelem medycznym, ale aktywnie włączam się w proces diagnozy i sposobów leczenia, bo to ja ponoszę pełną odpowiedzialność za życie i zdrowie zawodnika – odpowiada specjalista.

Jak już wcześniej zaznaczaliśmy, w tenisie rzadko kiedy zdarzają się wypadki w trakcie trwania spotkania. Korzystając z tego, że nasz rozmówca jest ortopedą, chciałem się skupić na wypadkach stricte urazowych i zwrócić uwagę, czym charakteryzuje się tenis.

- Tenis jest takim typem dyscypliny sportu, w którym ciężko jest wskazać przeważający obszar urazogenny. Bardziej można wybrać typ urazu, który towarzyszy tenisistom. Rzadziej są to urazy ostre, a raczej urazy przeciążeniowe. To zupełnie inna specyfika urazu. Niezbyt często widzimy w meczach tenisowych krecze z powodu nagłego urazu. Kontuzje w tenisie bardziej wynikają z wielu mikrourazów i podrażnień, które kumulują się w jeden uraz, czy stan zapalny, które dają dolegliwości. To wynika z powtarzalnych ruchów podczas zagrań tenisowych oraz zbyt krótkiego okresu regeneracji między meczami w trakcie turnieju. Skutkuje to tym, że z czasem uraz staje się przewlekły i z czasem stare kontuzje zaczynają się odnawiać. Przykładów tenisistów ze ścisłej czołówki, których wymęczyły ciągłe kontuzje tego samego organu nie trzeba długo szukać: Nadal, del Potro, czy Murray to tylko wierzchołek góry lodowej ostatnich lat. Piłka nożna jest o wiele bardziej urazowym sportem. Jak włączymy mecz o podwyższonym ryzyku i o wysoką stawkę, to zachęcam do zwrócenia uwagi na zbliżenia kamery na faule. W odróżnieniu do tenisa, na porządku dziennym są tutaj stłuczenia, skręcenia i nadwyrężenia stawów. Po takich spotkaniach zawsze nie narzekamy na pracę z zespołem diagnostyków – porównał Stefaniak.

Jak ustrzec się przed nawracającymi problemami?

- Nie jest łatwo przestrzec się przed mikrourazami w tenisie. Przede wszystkim warto nauczyć się obserwować swoje ciało. Z taką umiejętnością zawodnik sam zacznie dostrzegać słabe ogniwa w swoim organizmie. Ważną rolę pełnią tutaj fizjoterapeuci, którzy pracują z coraz to młodszymi sportowcami. W ramach współpracy medycznej z PZT wykonujemy biomechaniczną ocenę funkcjonalną tenisisty. Ma ona na zadanie wskazanie elementów, które należy poprawić u danego zawodnika, czasami jest to kwestia stabilności miednicy, czasami problemy z koordynacją. Wskazanie wspomnianych wcześniej słabych ogniw i praca nad nimi pozwala nam uniknąć części kontuzji. Wszystkie te badania, które mają miejsce na zgrupowaniach kadr nie mają na celu zabrania czasu na grę w tenisa ani utrudnić życia, wręcz odwrotnie, mają spowodować, że życie tenisisty stanie się łatwiejsze. Dzięki zebranych informacjom poznajemy słabsze elementy danego zawodnika, a na takich informacjach sztab jest w stanie ustalić plan rozwojowy, który pomoże rozwijać umiejętności tenisowe bez tracenia czasu na leczenie urazów – odpowiada i przestrzega ortopeda.

Jak się okazuje, w tenisie, tak jak w życiu, najważniejsza jest praca u podstaw, a dobre nawyki trzeba wprowadzać od dzieciństwa.

- Zauważyłem, że u dzieci, kiedy rozwój motoryczny jest największy, czasami bardzo wąsko patrzy się na rozwój w danej dyscyplinie. Niezależnie, jaki sport by to nie był, to często zapomina się o tym, żeby dołożyć starań do rozwoju psychomotorycznego u dziecka. Bardzo często konsultuję dzieci i młodzież w przychodni medycyny sportu. Nie jestem specjalistą medycyny sportu, ale w ramach medycyny sportu robię kwalifikacje ortopedyczne. Podczas takich konsultacji zdarza mi się zauważyć, że młody piłkarz nie jest w stanie zrobić poprawnego przysiadu. Często podstawowe bodźce ruchowe zostają pominięte u młodego sportowca na rzecz bardzo specjalistycznego treningu. Co prawda, nie jestem trenerem, ale co do wspólnej myśli z trenerami różnych dyscyplin, zauważyliśmy, że należy dołożyć starań do ogólnego rozwoju motorycznego. Można to osiągnąć chociażby przez próbowanie sił w różnych dyscyplinach, żeby organizm był poddany najróżniejszym bodźcom. Nie nazwałbym tego nawet trenowaniem wielu dyscyplin sportu, a bardziej zarażanie sportem poprzez próbowanie kilku dyscyplin – odpowiedział nasz gość.

Jak już wiemy od początku rozmowy, praca przy sporcie jest dla Jakuba Stefaniaka ogromnym przywilejem, ale czy jest możliwość jeszcze większego poczucia realizacji? Czy lekarz sportowców ma swoje marzenia?

- Dla mnie każda możliwość bycia członkiem reprezentacji to niesamowite przeżycie. Za każdym razem jest to dla mnie ogromna przyjemność i nobilitacja. Z punktu widzenia lekarza sportowego z pewnością jest to spełnienie marzeń, więc można powiedzieć, że każde spotkanie wiąże się z kolejnymi przeżyciami – zwięźczył naszą rozmowę, który w listopadzie będzie towarzyszył reprezentacji Polski w finałach Billie Jean King Cup, które odbędą się w Hiszpanii w Madrycie.

czytaj też: [Nowy format rywalizacji o BJK Cup Finals w 2025 roku! Do zmian dojdzie też w Pucharze Davisa](#)

Marcin Stańczuk



Dr Jakub Stefaniak. Fot. Archiwum prywatne J. Stefaniak

Dr n. med. Jakub Stefaniak

Absolwent wydziału lekarskiego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, specjalista w ortopedii i traumatologii narządu ruchu. Szkolenie specjalizacyjne ukończył w Katedrze i Klinice Traumatologii,

Ortopedii i Chirurgii Ręki w Poznaniu.

Lekarz Rehasport Clinic. Członek Polskiego Towarzystwa Ortopedii i Traumatologii oraz Europejskiego Towarzystwa Chirurgii Barku i Łokcia (SECEC). Na co dzień aktywny sportowo i naukowo.

Zajmuje się przede wszystkim diagnostyką oraz leczeniem schorzeń barku, łokcia oraz nadgarstka. W latach 2017-2018 lekarz kadry kobiet Związku Piłki Ręcznej w Polsce oraz I zespołu KKS Lech Poznań (2022-2024).

Lekarz Kadry Polskiego Związku Tenisowego (2018-).



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/doktor-jakub-stefaniak-halo-czy-na-korcie-jest-lekarz/>