



**Dr Robert Trybulski** (rocznik 1972) jest absolwentem Akademii Wychowania Fizycznego im. J. Kukuczki w Katowicach na kierunku wychowanie fizyczne (1993-1997) oraz fizjoterapia (1994- 1998). Dysertację doktorską pod tytułem „Fizykalne metody drenażu limfatycznego w regeneracji powysiłkowej mięśni przedramion” obronił w 2015 roku , uzyskując stopień dr n.k.f. Pracę dydaktyka łączy z pracą kliniczną i trenerską. Jest właścicielem Centrum Medycznego Provita w Żorach z wielospecjalistycznymi poradniami, obsługującego w trybie prywatnym 40 000 pacjentów. Jego pasją od 15 roku życia są sporty walki. W Pszczyńskiej Akademii Sztuk Walki zrzeszonej w Polskiej Federacji Dalekowschodnich Sztuk i Sportów Walki uzyskał stopień 8 DAN w 2015 roku. Aktualnie jest trenerem MMA w klubie Inżbud Octagon Team Żory. W obszarze działań medycznych oraz przygotowania motorycznego współprowadzi czołowych zawodników MMA i innych sportów walki w kraju. W zakresie aktywności naukowej skupia się na medycynie sportowej, kompleksowej terapii obrzęków, masażu, suchej igłoterapii oraz teorii sportu. Jest autorem wielu prac i publikacji, także indeksowanych na liście filadelfijskiej, w tym współredaktorem pierwszego na polskim rynku wydawniczym 700 stronicowego podręcznika „Fizjoterapia sportowa”. Stażysta Klinik w Kanadzie i Niemczech, v-ce Prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Manualnej, członek innych towarzystw naukowych oraz honorowy członek klubu „Ludzie Masażu w Polsce”. Prywatnie ojciec dwóch córek, kinomaniak, lubiący czytać poezję i słuchać rocka.

#### **Wykaz publikacji:**

- 1 Trybulski R.: „Wykorzystanie systemu hivatmat 200 w leczeniu ran.” *Rehabilitacja w praktyce* 2008, nr 1, s. 28-33.
- 2 Trybulski R.: „Terapia fizykalna głęboką oscylacją i elektrostymulacja body flow w uzupełnieniu leczenia obrzęków.” *Rehabilitacja w praktyce*, 2011, nr 6, s. 49-55.
- 3 Trybulski R.: „Zastosowanie systemu deep oscylation w terapii otwartych ran, odleżyn i zmian cukrzycowych.„ W: *Przewodnik metodyczny po wybranych zabiegach fizykalnych*, pod. red. Bauer A., Wicheć M. Markmed, 2012, s. 168-175.
- 4 Karwacińska J., Kiebzak W., Stepanek-Finda B., Kowalski I. M., ProtasiewiczFałdowska H., Trybulski R., Starczyńska M.: „Ocena skuteczności stosowania kinesjologii taping na blizny przerostowe, keloidy i przykurcze bliznowate.” *Polish Annals of Medicine*, 2012, t. 19, s. 50-57.
- 5 Bartelmus E., Knapik H., Trybulski R.: „Różnicowanie obrzęków ciężowych. Skuteczne formy fizjoterapii w profilaktyce i terapii.” *Dni Medycyny Społecznej i Zdrowia Publicznego - Zielona Góra*

2012, Polska 2012 - priorytet zdrowia publicznego". Wydawnictwo Lubuska Wyższa Szkoła Zdrowia Publicznego, Zielona Góra 2012, s. 21.

- 6 Smykła A., Walewicz K., Trybulski R., Halski T., Kucharzewski M., Kucio C., Mikusek W., Klakla K., Taradaj J.: „Effect of Kinesiology Taping (KT) on breast cancerrelated lymphedema: a randomized single blind controlled pilot study.” *BioMed Research International*, 2013, vol. 2013, (article ID 767106)
- 7 Trybulski R., Szapel K., Jasienga J.: „Techniki terapeutyczne w leczeniu mięśniowopowięziowych punktów spustowych (MPPS).” *Medycyna Manualna*, 2013, t. 17, nr 4.
- 8 Trybulski R.: „Metoda Deep Oscillation w leczeniu stopy cukrzycowej.” *Praktyczna fizjoterapia & rehabilitacja*, 2016, nr 68, s. 22-29.
- 9 Trybulski R., Żebrowska A.: „Fizykalne metody drenażu w regeneracji powysiłkowej mięśni.” *Czasopismo Ortopedia, Traumatologia, Rehabilitacja*, Vol 18, Supplement 1, 2016.
- 10 Trybulski R.: „Fizykalne metody drenażu limfatycznego we wczesnej fazie fizjoterapii pourazowej narządu ruchu.” *Medycyna Manualna*, 3, 2015
- 11 Trybulski R. i inni: „Wykorzystanie głębokiej oscylacji i elektrostymulacji mięśni gładkich w niwelowaniu wybranych parametrów zmęczenia mięśniowego.” *Fizjoterapia Polska*, nr 2, 2016
- 12 Trybulski R. i inni: „Obrzęk tłuszczowy i inne lipodystrofie w praktyce fizjoterapeuty.” *Praktyczna fizjoterapia &rehabilitacja*, 2016, nr s. 8-18
- 13 Trybulski i inni, pod red. Marzena Netczuk-Gwoździwicz, Robert Netczuk : „Współczesne problemy sportów, sztuk, systemów walki i samoobrony”: Wydawnictwo: Centrum Profilaktyki Społecznej, Wyższa Szkoła Oficerska Wojsk Lądowych we Wrocławiu 2017
- 14 D. Olędzki, R. Trybulski i inni: „Wartość testu Lewita w różnicowaniu jednocześnie występującej dysfunkcji stawu krzyżowo-biodrowego i wysklepienia podłużnego stopy u dzieci z zaburzeniami statyki ciała” : *Medycyna Manualna* nr 2, 2017
- 15 A Żebrowska , R. Trybulski i inni : „Effect of Physical Methods of Lymphatic Drainage on Post-exercise Recovery of Mixed Martial Arts Athletes” *Clinical Journal of Sport Medicine (CJSM-16-463R1)* 2017
- 16 R. Trybulski , A. Lizak i inni : "Wybrane aspekty badania fizjoterapeutycznego w chorobach neurologicznych." *Praktyczna Fizjoterapia & Rehabilitacja* ISSN2081-187X nr 91 Luty 2018
- 17 pod red. R. Trybulski , M. Wiecheć : „Fizjoterapia sportowa- skuteczna diagnoza, terapia i powrót do sportu - podręcznik” *Forum Media Poznań*, ISBN 978-83-260- 2986-8 Maj 2018
- 18 Chrzoszcz, P., Derbisz, K., Suszńskiski, K., Miodoński, J., Trybulski, R., LewinKowalik, J., & Marcol, W. „Application of peripheral nerve conduits in clinical practice: A literature review.” *Neurologia i Neurochirurgia Polska* (2018).

- 19 Olga Lakomy, Robert Trybulski, Artur Gołaś i Aleksandra Żebrowska: „Knee dislocation. Comprehensive rehabilitation program after two-stage ligament re construction” Sports, Health and Exercise Medicine, ISBN 978-1-83880-400- 8.Londyn 2019
- 20 Mariola Gepfert, Aleksandra Filip, Maciej Kostrzewa, Paulina Królikowska, Grzegorz Hajduk, Robert Trybulski, Michał Krzysztofik: "Analysis of power output and bar velocity during various techniques of the bench press among women” Journal of Human Sport and Exercise January 01.2020
- 21 Gepfert M, Krzysztofik M, Kostrzewa M, Jarosz J, Trybulski R, Zajac A, Wilk M. „The Acute Impact of External Compression on Back Squat Performance in Competitive Athletes.” International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17(13):4674.
- 22 Robert Trybulski, Mariola Gepfert, Dawid Gawel, Marta Bichowska, Krzysztof Fostiak, Grzegorz Wojdala, Grzegorz Trybek, Michał Krzysztofik, Michał Wilk „Impact of movement tempo on bar velocity and time under tension in resistance exercises with different external loads.” Biology of Sport, 10.5114/biol sport.2022.106160. May 2021
- 23 Michał Wilk, Robert Trybulski, Michał Krzysztofik, Grzegorz Wojdala, Yuri Campos, Adam Zajac, Ewelina Lulińska, Petr Stastny. „Acute Effects of Different Blood Flow Restriction Protocols on Bar Velocity During the Squat Exercise.” Frontiers in Physiology. 10.3389/fphys.2021.652896. June 2021.
- 24 Dawid Gawel, Jakub Jarosz, Patryk Matykiewicz, Magdalena Kaszuba, Robert Trybulski. „Acute impact of blood flow restriction during resistance exercise – review.” TRENDS in Sport Sciences. 2021; 28(2): 83-92, ISSN 2299-9590, DOI: 10.23829/TSS.2021.28.2-2. June 2021.
- 25 Mariola Gepfert, Robert Trybulski, Petr Stastny, Michał Wilk. „Fast Eccentric Movement tempo elicits higher physiological responses than Medium eccentric tempo in ice-hockey players.” Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, x. <https://doi.org/10.3390/xxxx>
- 26 Jakub Jarosz, Robert Trybulski , Michał Krzysztofik , Athanasios Tsoukos, Aleksandra Filip-Stachnik, Adam Zajac, Gregory C. Bogdanis, Michał Wilk " The effects of ischemia during rest intervals on bar velocity in the bench press" Frontiers in Physiology, 2021
- 27 Robert Trybulski , Jakub Jarosz, Michał Krzysztofik , Patryk Matykiewicz, Piotr Zmijewski , Michał Wilk " The impact of movement tempo distribution on bar velocity during a multi -set bench press exercise. Journal of Human Kinetics 2021
- 28 Gawel D, Kaszuba M, Komarek Z, Krawczyk R, Bichowska M, Jasiński M, Trybulski R. The effect of caffeine on countermovement jump performance in recreationally trained women habituated to caffeine. BJHPA 2021