

Zanim biegacz pójdzie do lekarza



Jak samemu leczyć kontuzje. Czy przykładac łód, jak rozciągać, jakiej maści użyć. Domowe sposoby pokonywania kontuzji zalecane przez specjalistów fizjoterapii



Rozciąganie, rozciąganie i jeszcze raz rozciąganie – tę radę Wojciecha Staszewskiego wzięła sobie do serca m.in. Jagna Halaczek, nauczycielka geografii, która razem z „Gazetową” drużyną wystartowała w 11. Poznań Maratonie. – Bieganie w ogóle nie kojarzy się z bólem, z treningu na trening czuję się coraz lepiej – mówi Jagna

WOJCIECH STASZEWSKI

•• Jeśli ból nie przechodzi przez kilka dni (trzy-siedem, zdania są różne) - zgłoś się do lekarza. Wcześniej, o ile nie doszło do gwałtownego urazu, możesz samodzielnie walczyć z kontuzją. Uwaga! Nie rób badań diagnostycznych na własną rękę - najpierw pójść do lekarza.

Arsenal biegacza

Samodzielnie możesz leczyć kontuzje, stosując umiarkowane rozciąganie. Ale masz też arsenal domowych środków:

- woreczek żelowy w zamrażalniku (do kupienia w aptekach);
- łód w kostkach do masażu lodem;
- maść przeciwzapalną (Voltaren, Olfen, Naproxen, Diclofenac, Mobilat);
- doustne leki przeciwzapalne (np. Voltaren, Ibuprofen);
- maść z hirudyną - na krwiaki (np. Lotion, Repalil);
- maść rozgrzewająca - na nerwy i przewlekłe dolegliwości mięśniowe;
- bandaże elastyczne lub opaska uciskowa - też na krwiaki;
- cienka opaska ortopedyczna pod drzepkawką;
- plastry do tapingu (naklejania) zmieniające napięcie mięśni;
- orteza stawu skokowego (dwie sztywne łuski połączone pasem rzepkowym, do kupienia w sklepach rehabilitacyjnych);
- podpiętki (koreczki pod piętę)
- w odróżnieniu od wkładek do bu-

tów możemy je stosować na własną rękę;

- piłki do ćwiczeń (fitnessowa - wielka, do siatkówki, tenisowa);
- „beret”, czyli poduszka równoważna, którą kupisz w sklepie rehabilitacyjnym.

Jeszcze kilka zasad ogólnych:

- Rozciąganie stosuj przy przeciążeniach mięśni. Nie rozciągamy się przy bólach ostrych, po urazie, kiedy mogło dojść do naderwania, oraz wtedy, kiedy rozciąganie zwiększa ból.
- Najpierw rozciągaj mięsień, a potem go chłodź. Nie odwrotnie, bo podczas chłodzenia mięśnie się kurczą i sztywnieją.
- Przy niektórych kontuzjach dobrze jest chłodzić bolące miejsce przy rozciągniętym mięśniu.
- Mrożenie możesz powtarzać nawet co dwie godziny, zwłaszcza bezpośrednio po urazie. Niektórzy lekarze czy fizjoterapeuci zalecają 15-, a nawet 20-minutowe mrożenie, inni twierdzą, że wystarczy 5 minut, żeby obkurczyć naczynia.
- Masaż lodem i zimny prysznic na bolące miejsca powinny trwać do odczucia pieczenia. Zwykle to 2 minuty.

Wszystkie urazy można „traktować” według metody PRICE - z angielskiego: Protection, czyli ochrona miejsca urazu, Rest, czyli odpoczynek. Ice, czyli okładanie lodem, Compression, czyli ucisk, i Elevation, czyli uniesienie chorej kończyny. •



A TERAZ KATALOG KONTUZJI

KOSTKA SPUCHŁA I BOLI

Może to być zapalenie błony maziowej, niestabilność, która ujawniła się wskutek treningu w nierównym terenie (gdą staw skokowy za mocno pracuje).

Co zrobić?

- schłodzić żelowym woreczkiem, żeby zmniejszyć stan zapalny,
 - zabandażować kostkę bandażem elastycznym - ucisk powstrzyma rozprzestrzenianie się krwiaka,
 - nie biegać przez trzy dni.
- Ćwiczenia:** delikatne ruchy stawu skokowego - pięta oparta o podłogę, palce w powietrzu, ruszasz góra-dół. Wykonaj 10-15 powtórzeń nawet co godzinie.

OBIE KOSTKI DELIKATNIE SPUCHŁY, BÓLU NIE MA

Może to być zwiększone wydzielanie płynu stawowego podczas mocnego treningu. Powstaje stan zapalny i obrzęk. Ale to normalna reakcja fizjologiczna. Zdarza się zwłaszcza biegaczom wiotkim (gibkim), ponieważ przy dużej ruchomości stawów błona maziowa łatwo wklonuje się w przestrzenie międzystawowe.

Co zrobić? Schłodzić nogi w wannie. Następnego dnia będzie można biegać.

OSTRY BÓL W KOSTCE

Może to być skrócenie stawu skokowego (np. gdy przy złym kroku zewnętrzna kostka zbliży się do podłoża). **Co zrobić?** Jeśli ból jest taki, że nie można stanąć na nogę - do lekarza! Jeśli można - woreczek żelowy chłodzący plus maść z hirudyną. Bandażuj kostkę, by ucisnąć naczynia i zatrzymać krwiak powstały przy uszkodzeniu więzadeł. Możesz też użyć opaski uciskowej. Nogę trzymaj w górze nawet przez kilka godzin, żeby krew nie gromadziła się w miejscu urazu.

Jeżeli następnego dnia ból narasta - doszło do uszkodzenia więzadeł bocznych stawu skokowego i trzeba do lekarza. Zaleci nam na sześć tygodni ortezę stawu skokowego. Ale jeśli ból się zmniejszył, to dobrze - być może doszło tylko do uszkodzenia więzadeł I stopnia. Ale i tak będziesz potrzebował tygodnia odpoczynku.

W tym czasie robisz tzw. ćwiczenia propriocepcji, żeby odzyskać tzw. czucie głębokie. Jak?

- Połóż się na podłodze i dociskaj fitnessową piłkę do ściany.
- Kiedy ból przejdzie, możesz ćwiczyć też na „berecie”. Początkowo samo utrzymanie równowagi na jednej nodze będzie trudne. Potem możesz stać nawet z zamkniętymi oczami, ćwicząc wymachy drugą nogą czy ruchy całego ciała.
- Dobre są też podskoki na miękkim materacu, w piaskownicy, na batucie.

Nie lekceważ tego. Jeśli skrócisz kostkę jeszcze kilka razy, może dojść do uszkodzenia chrząstki.

BÓL PO WEWNĘTRZNEJ STRONIE KOSTKI

Może to być uszkodzenie mięśnia piszczelowego tylnego. Występuje u osób z koślawą piętą albo po wykręceniu kostki przysrodkowej do podłoża.

- Chłodzenie.
- Maść przeciwzapalna.
- Wygodne buty, raczej płaskie.
- Taping (naklejanie plastra) ściągający piętę do środka.

Można też pomyśleć o butach dla pronatorów (pronator biegając, obciąża nadmiernie wewnętrzną część pięty) albo wkładce supinującej.

BOLI ZEWNĘTRZNY BOK STOPY

Może to być przeciążenie mięśnia strzałkowego długiego, który kończy się w stopie - należy wtedy schłodzić stopę (żel, wanna) i odpocząć kilka dni - lub przeciążenie stopy wynikające z nieprawidłowej mechaniki biegania. Zdarza się zwłaszcza przy stopie wysoko wysklepionej i supinującej (opierającej się za bardzo na zewnętrznych kręwdziach). Stopa jest wtedy sztywna i słabo dostosowuje się do podłoża.

Dla biegających w tradycyjnych butach radą będą buty z mocniejszą amortyzacją. Dla wszystkich ćwiczenia, np. „rozgniatanie” bosą stopą leżącą na podłodze piłeczki tenisowej.

BÓL POD STOPĄ

To kontuzja rozciągniętego podeszwowego. Boli po wstaniu z łóżka; sztywność pod stopą od strony przysrodkowej. Ból daje się rozchodzić, ale kiedy siadasz w pracy, znów jest źle.

Co zrobić? Odpocząć kilka dni od biegania i rozciągać mięśnie:

- łydki („przepychanie ściany” - stajesz w wykroku, opierasz się rękoma np. o ścianę, ciężar ciała na nodze z tyłu, piętę wbijas w podłogę),
- zginać kolana („noga na stół” - i sklon).

•• „Rozgniatać” piłeczkę tenisową. Masujesz stopę kostką lodu, to lepsze od lodowego okładu, bo powoduje też mechaniczne rozluźnienie tkanek.

•• Zakładasz wygodne buty, najlepiej na małym obcasie, nie trampki.

Pomoże też taping - specjalne plastry zmieniające napięcie mięśni. Najlepiej, gdy właściwego zakładania plasterów nauczy cię fizjoterapeuta.

Przyczyną kontuzji może być to, że jedną nogę masz krótszą. Przy chodzeniu nie przeszkadzało, przy większym obciążeniu podczas biegania jest problem. Może być potrzebna wkładka. Ale nierówność kończyn może stwierdzić tylko fizjoterapeuta lub lekarz, a wkładkę wykonać specjalista.

Może to też wynikać z supinacji (przy bieganiu obciążasz nadmiernie zewnętrzną część pięty), wtedy rozciągnij stopę bardziej napięte. Pomogą buty dla supinatorów.

Jeśli przez kilka dni nie przechodzi - czas na wizytę u lekarza.

BÓL OD GÓRY STOPY

To może być uwięźnięcie nerwów lub tkanek. Wynika ze złego ustawienia stopy lub zbyt mocno zasnurowanych butów. Może się odczuwać zwłaszcza po podbiegach.

Źa kontuzja dotyczy nerwów - nie trzeba więc chłodzić. Kilka razy dziennie robisz automasaż - „rozgniataasz” stopę rękoma.

BÓL Z PRZODU STOPY, POD SPODEM

Pojawia się u osób z płaskostopiem porzecznym, które biegają na śródstopiu (wizualnie: na palcach), kiedy dochodzi do zgniecenia tkanek.

Co zrobić?

- Zmienić obuwie na wygodne.

• Na trening przyklej plastrzem pod spodem przedniej części stopy kawałek gąbki.
• Zmień technikę na bieg na całej stopie.
• Rozciągaj stopę za zewnętrzne części w dół.

Można pomyśleć też o wkładkach, które obniżają pierwszy i piąty promień śródstopia.

BÓL ŚCIEGNA ACHILLESA

Jeśli skrzypi i lekko boli, może to być zapalenie ościęgna (błonki otaczającej achillesa). Mocny ból oznacza zapalenie ścięgna lub jego uszkodzenie. Punktowy ból pod samym guzem piętowym to zapalenie kaletki.

Co robić?

- Kilka dni odpoczynku.
- Delikatne rozciąganie ścięgna Achillesa - mocne powiększy mikrouszkodzenie, ale delikatne należy robić, bo stan zapalny powoduje sklejanie się tkanek.
- Maść przeciwzapalna.
- Doustne leki przeciwzapalne? Jedne badania wykazują, że pomagają na kontuzje sportowe, inne, że to tylko placebo.
- Masaż lodem w bolesnym miejscu oraz ćwiczenia uruchamiające stopę, żeby nie dochodziło do sklejania się tkanek.
- Ćwiczenia koncentryczno-ekscentryczne - szybkie wspinanie na palce i bardzo powolne opuszczanie.
- Taping.

Nie wkładaj podpiętek, bo jeśli to tylko stan zapalny, to niepotrzebnie skracasz achillesa, będzie bardziej bolał. Podpiętki wskazane są dopiero przy uszkodzeniu ścięgna.

Przyczyna tej kontuzji to często:
- zbyt dopasowane obuwie,
- błędy treningowe (intensywnie podbiegi, skipy w zbyt dużych ilościach, zwłaszcza pod górę).

Jeśli po tygodniu ból nie ustępuje, może to być naderwanie ścięgna. Idź do lekarza. Pomaga: ograniczenie wysiłku, wkładki i rehabilitacja, a po niej stopniowy powrót do treningu.

Zerwanie zdarza się bardzo rzadko, dotyczy raczej sprinterów. To uczucie, jakby ktoś nas z tyłu kopnął w kostkę i słychać trzask. Wtedy czeka cię operacja.

BÓL Z PRZODU GOLENI

Przeciążenie mięśni piszczelowych przednich. Boli na początku biegu, potem mniej. Pojawia się za to wrażenie „klepania” stopą o podłoże.

Zmniejsz kilometraż. Rozciągaj mięśnie piszczelowe (wbijamy palce stopy w podłoże za sobą jak koń, który grzebie nogą w ziemi).

Jeśli ból nie ustępuje, może to oznaczać tzw. zespół ciasnoty powięzowej. Konieczna jest interwencja lekarza.

BÓL OD STRONY WEWNĘTRZNEJ PISZCZELI

Może to być przeciążenie mięśnia piszczelowatego albo zginaczy długich palców.

Rozgnieć ręką bolące miejsce. Schładzaj kostką lodu. Rozciągaj mięśnie łydki z ugiętą nogą w kolanie. **Rada?** Masaż lodem i rozciąganie.

BÓL PONIŻEJ KOLANA LEKKO Z TYŁU I Z BOKU

To zablokowanie głowy kości strzałkowej. Wynika z niefortunnego stąpania - mięsień dwugłowy uda pociągnął kość za sobą.

Ból jest ostry, uniemożliwia stanie, czujesz silne „ciągnięcie” z tyłu uda. Rozciągaj mięsień dwugłowy. W trakcie rozciągania stosuj masaż lodem.

Jeśli nie pomaga - zrób to pod kierunkiem fizjoterapeuty.

OSTRY BÓL W ŁYDCE

Boli nawet przy chodzeniu. To uszkodzona przysródkowa głowa mięśnia brzuchatego łydki. Przyczyna mogą być zbyt mocno amortyzowane buty albo zbyt mocny trening siły biegowej.

Co robisz?

- Podpiętki pod piętę (w obu butach).
- Chłodzenie woreczkiem.
- Obwiązywanie bandażem elastycznym (kompresja powoduje, że włókna będą zrastały się w zbliżonym położeniu).
- Maść z hirudyną.

Do biegania możesz wrócić, kiedy ból całkowicie minie (zwykle po kilku dniach). Ale przedtem delikatnie rozciągaj mięsień i wykonuj wspinanie na palce, żeby przywrócić mu elastyczność. W pierwszej fazie kontuzji nie wolno łydki rozciągać.

BÓL DOOKOŁA RZEPKI

Dokuczają po biegu, najbardziej, kiedy siedzimy. To „kolano kinomana”. Tępy ból przechodzący na udo lub na piszczel. Wynika z nieprawidłowej pracy stawu rzepkowo-udowego. Rzepka ucieka na boki i zgniata tkanki dookoła (w kolanie dzieje się coś takiego jak w ustach, kiedy przgryzamy sobie policzek).

Co robić?

- Rozciąganie mięśni czworogłowych i pasma biodrowo-piszczelowego.
- Stabilizacja miednicy i kończyn dolnych.

Jeżeli ból nie jest ostry, możesz biegać. Jeśli się zaostrza - idź do fizjoterapeuty, który manualnie poprawia nad bółem. Inaczej może dojść do uszkodzenia chrząstki.

BÓL POD RZEPKĄ

Czyli „kolano skoczka”. Przeciążenie więzadła rzepki wynikające ze zbyt dużego napięcia mięśnia czworogłowego uda.

- Delikatne rozciąganie mięśnia czworogłowego uda.
- Masaż lodem.
- Ćwiczenia ekscentryczno-koncentryczne na mięśnie czworogłowe uda (np. powolne siadanie na krześle - tzw. mały szki).
- Opaska podrzepakowa (cienka, sztywna) może ulżyć, bo odbarcza i dociska więzadło rzepki.
- Miękka opaska na kolano? To raczej placebo.

BÓL W KOLANIE - NIŻEJ, OD ŚRODKA

To przeciążenie gęsiej stopki. Dochodzi do niego, kiedy biegniesz po śliskiej nawierzchni albo u pronatorów.

- Masaż lodem, najlepiej w pozycji rozciągającej (noga na stół i lekki obrót tułowia ku środkowi osi ciała).
- Maść przeciwzapalna.
- Jeśli masz koślawe kolana (nogi w X), wskazane będą też ćwiczenia stabilizujące kolano „w osi”. Można też pomyśleć o butach dla pronatorów.

BÓL NA ZEWNĄTRZ KOLANA

To tzw. kolano biegacza. Ból pojawia się przy długim i wolnym biegu, w pewnym momencie uniemożliwia bieg.

Wynika to z uszkodzenia pasma biodrowo-piszczelowego (mięsień na zewnętrznej części uda). Przyczyna mogą być za słabe mięśnie pośladkowe, co powoduje złe ustawienie miednicy - za bardzo ku tyłowi (taką mamy tendencję zwłaszcza podczas długich wybiegań). Może też być związane ze szpotawością kolan (nogi na bezcze prostowane).

Co robisz?

- Rozciąganie zginaczy kolana: stajesz na jednej nodze, drugą opierasz o krzesło, pochylasz się do przodu.
- Maść przeciwzapalna.
- Automasaż całego pasma - piłeczką, lodem.
- Ćwiczenia stabilizujące miednicę. Stajesz na schodku (może być gruba książka), obie nogi wyprostowane i podciągasz/opuszczasz biodro.
- Jeśli nie przejdzie - czeka cię sześciotygodniowa rehabilitacja.

PRZESKAKUJĄCY BÓL Z BOKU BIODRA

Przy każdym kroku czujesz chrzęst. To „biodro strzelające”. Stan zapalny spowodowany napiętym pasmem bio-

drowo-piszczelowym. Postępowanie - jak wyżej.

NAGŁY BÓL PO WEWNĘTRZNEJ LUB ZEWNĘTRZNEJ STRONIE KOLANA

Uszkodzona łąkotka - po złym ruchu przy wstawaniu. Do lekarza.

KOLANO PUCHNIE

Efekt przerostu błony maziowej, może wynikać z przeciążenia treningiem. Chłodzisz lodem, żelem, smarujesz maścią przeciwzapalną. Odpocznęk do zejścia opuchlizny.

BÓL Z TYŁU UDA

Ból z przodu uda w biegaczy praktycznie się nie zdarza - czworogłowy jest mocnym mięśniem.

Ból z tyłu uda to częstsza dolegliwość - uszkodzone mogą być mięsień dwugłowy albo mięśnie półbłoniaste i półścięgniste (zginacze uda). Są mniej efektywne, przykurzone. Kontuzja zdarza się u osób biegnących szybko lub gdy gwałtownie przyspieszasz.

Przy ostrym bólu - przerwa. Masaż lodem. Bandaż elastyczny na krwaki. Nie rozciągaj, poczekaj, aż się wygoi. Wskazana jest też wizyta u fizjoterapeuty, który mechanicznie poprawia nad powięziami, ponieważ przy zrastaniu się uszkodzonego mięśnia zabliźniają się nam wszystkie tkanki.

Jeśli ból nie jest ostry, nie było urazu - to tylko przeciążenie. Łód, maść przeciwzapalna i dwa dni przerwy wystarczą. Przed biegiem rozgrzej mięsień.

Wzmacniaj zginacze ćwiczeniami ekscentryczno-koncentrycznymi. W leżeniu na plecach tocz zwykłą piłkę pod piętą, przyciągając i prostując kolana.

BÓL WEWNĄTRZ UDA

Dokładnie przy spojeniu łonowym. To przeciążenie przywodzicieli. Kilka dni przerwy, łód, rozciąganie. Jeśli stan się pogarsza, mogło dojść do naderwania - do lekarza.

BÓL W BIODRZE PRZY PODNOSZENIU NOGI

To przeciążenie przyczepu prostego uda lub przyczepu biodrowo-łędźwiowego. Zrób kilkudniową przerwę, rozciągaj mięsień uda. Lodu ani maści nie ma sensu stosować, bo kontuzja jest umiejscowiona zbyt głęboko.

BÓL W KRZYŻU

Pojawia się nagle po jakimś ruchu (przy zgięciu, wyprostie, siedzeniu), gwałtowny ból pleców w okolicy miednicy po jednej lub drugiej stronie. To zablokowanie stawu krzyżowo-biodrowego. Jeżeli o to chodzi, fizjoterapeuta odblokuje ci krzyż prostym zabiegiem.

KOLKA Z TYŁU

Ból w plecach sprawiający trudności przy wdechu. To zablokowanie stawu żebrowo-kregowego. Możesz „rozmasować ból”, kładąc się na piłce tenisowej lub zwykłej piłce. Jeśli nie pomaga - do fizjoterapeuty.

A JAK ZAPOBIEGAĆ KONTUZJOM

Po pierwsze, sen. Jeśli jesteś wykończona fizycznie albo psychicznie - ryzyko kontuzji rośnie. Wynikają one bowiem albo z przemęczenia, albo z braku koncentracji na treningu.

Po drugie, rozciąganie PO treningach. Każde ćwiczenie powinno trwać długo - 30 sekund, a nawet minutę (bez pulsowania, jednostajne napięcie). Cały stretching - minimum 10 minut.

Po trzecie, wzmacnianie mięśni głębokich odpowiadających za stabilizację (ćwiczenia ekscentryczno-koncentryczne, ćwiczenia na piłkach i „beretach”, pilates). Wzmacnianie mięśni brzucha i pleców.

Po czwarte, rozładunek w obciążeniach treningowych. Konieczne dni wolne po ciężkich treningach. Mięśnie w czasie treningu się nie wzmacniają, lecz uszkadzają; dopiero potem organizm wzmacnia je, odbudowując tkanki. Daj mu na to czas. W ogólnej regeneracji pomoże ci kąpiel w solance (lub wycoczenie nóg w miednicy z roztworem soli). Rozluźnia mięśnie, zmniejsza opuchliznę. Należy stosować duże ilości soli - nawet kilogram na jedną kąpiel w wannie.

Możliwa jest też domowa elektrostymulacja - aparat TENS do kupienia w sklepach rehabilitacyjnych (od 300 zł). Aparaty mają programy przeciwbólowe, przeciwzapalne, rozluźniające.

Suplementacja diety (odżywkę, witaminę itp.) przy racjonalnym odżywianiu nie jest konieczna. Nawet polecany czasem kolagen na zwiększenie ilości maziówki w stawach nie przedostanie się do układu pokarmowego bezpośrednio do kolan. I tak jest trawiony, a dopiero potem organizm z prostych aminokwasów tworzy kolagen potrzebny do funkcjonowania stawów.

✪ Korzystałem z informacji specjalistów Kliniki Rehabilitacji Sportowej „Ortoreh” w Warszawie - fizjoterapeutki Ewy Witke-Piotrowskiej, doktora Piotra Chmińskiego i Andrzeja Piotrowskiego.

Polska Biega: 13-15 maja
Nie bój się!
Kontuzje zdarzają się i wtedy lepiej wiedzieć, jak postępować, ale nie wszystkim. Bieganie nie boli. Bieganie to przede wszystkim wiel-

ka radocha. Wiedzą o tym m.in. dzieci z przedszkola na Bruzdowej w Warszawie, uczniowie z Gimnazjum im. A. Mickiewicza w Jędkowicach w Śląskiem, mieszkający Czermi w Podkarpaciu - oni już zgłosili się do akcji Polska Biega i 13-15 maja organizują biegi na swoim podwórku.

Dołącz do tej radoszej gromadki. Przygotuj zawody biegowe, zaprosz znajomych, sąsiadów, rodzinę, parafian **Więcej na www.polskabięga.pl**
W PIĄTEK W „GAZECIE”
Czytaj o związkach polityki z bieganiem

PARTNERZY GŁÓWNI
PARTNER SPRZĘTOWY
Dbaj o siebie.
GARNIER
Więcej na www.polskabięga.pl
W PIĄTEK W „GAZECIE”
Czytaj o związkach polityki z bieganiem
POWERADE
adidas
PATRON MEDIALNY
SPORT.PL

R E K L A M A

Marcin Lewandowski
Mistrz Europy w biegu na 500 m i ambasador Powerade

„Zachęcam wszystkich do biegania, bo to sport, który może uprawiać niemal każdy. Ja sam trenuję codziennie, a startując w zawodach zawsze staram się bić rekordy.

Pomaga mi Powerade, który zapewnia optymalne nawodnienie podczas wysiłku i dostarcza węglowodany, dzięki którym łatwiej jest zwalczyć zmęczenie.”

NAWADNIA LEPIEJ NIŻ WODA

30599944