



Bezpieczne stopy

Jak dobrać buty

Wybór butów do aktywności fizycznej to nie lada dylemat. Nie design, ale głównie ich funkcjonalność, przeznaczenie i dopasowanie do stopy, kolana oraz osi kończyny są istotne.

Aby móc służyć radą osobom ćwiczącym pod naszym okiem, warto uzupełnić wiedzę na ten temat.

Poznajmy najpierw zależności dotyczące budowy naszych nóg. Wszystko zaczyna się od mocnej podstawy...

Podstawa odgrywa ogromną rolę nie tylko w nauce czy budownictwie. Bez niej nie mógłby obyć się także nasz układ mięśniowo-szkieletowy, stanowiący skomplikowaną konstrukcję, którą trzeba cały czas podierać, aby prawidłowo funkcjonowała. W przeciwnym razie narażamy się na poważne problemy. Stopa, czyli wyżej wymieniona podstawa, jest początkiem łańcucha biomechanicznego kończyny dolnej. Od jej stabilności będzie zależała spójność nóg.

Szczypta anatomii

Noga powinna być ustawiona w ten sposób, aby pod stawami biodrowymi znajdowały się kolana, a pod nimi stawy skokowe, dzięki czemu konstrukcja będzie stabilna. Stopa składa się z trzech części:

- tyłostopia,
- śródstopia,
- przodostopia.

To głównie tyłostopie decyduje o tym, jak będzie kształtowała się cała oś kończyny i przód stopy. Najważniejsze, żeby zachować pozycję neutralną wszystkich części kończyny. Patrząc na tył nogi, a dokładnie na ścięgno Achillesa, linia przechodząca wzdłuż niego aż do zakończenia pięty powinna być prostopadła do podłoża. Jeżeli pięta ucieka do środka, to jest koślawą czyli w nadmiernej pronacji. Może powodować to również koślawienie kolan tzw. X, co często wywołuje bóle kolan, ścięgna Achillesa i stóp. Pięta nadmiernie ustawiona na zewnątrz jest szpotawa (supinacja), co może powodować częstsze skręcenia stawu skokowego i zapewnić mniejszą amortyzację dla innych stawów. Szpotawość stóp to również przyczyna szpotawienia kolan (potocznie określane w żartach jako „prostowane na becze”).

Buty dla osób z nadmierną pronacją powinny być bardziej stabilne od strony przy-

środkowej i zabezpieczać piętę przed uciekaniem do środka. Supinatorz, powinni nosić obuwie z większą amortyzacją. Istotna jest także masa ciała. Często widzi się szczupłą dziewczynę, która nosi buty z dużą amortyzacją, podczas gdy tego zupełnie nie potrzebuje. Co więcej, obuwie z bardzo dużą amortyzacją, poduszkami powietrznymi, może spowodować częstsze skręcenia stawu skokowego. Amortyzacja jest idealna dla sportowców o dużej masie, po to, by zmniejszyć obciążenia stawów.

Jaki but dla kogo

Jak rozpoznać, jakie buty są najlepsze dla danej osoby. Z pomocą powinni przyjść sprzedawcy, ale często nie posiadają oni wiedzy z tego zakresu.

Spróbujmy stanąć przed lustrem i popatrzeć na oś kończyn. Odpowiedzmy sobie na pytanie: czy są równe, czy mamy „X”, czy „<>”. Druga osoba może stanąć z tyłu i ocenić, czy pięty są ustawione prostopadle do podłoża, czy raczej kostka przyśrodkowa ucieka do środka, a może na zewnątrz.

Warto przeprowadzić także test wodny. Zamoczyć stopę w wodzie, a potem stanąć

na niej na kartce papieru. Odcisk pokaże nam, czy mamy płaskostopie, stopę prawidłową, czy wydrążoną. Niestety, jest to test obarczony dużym marginesem błędów. Jeżeli stopa jest zupełnie płaska, to najczęściej potrzebujemy butów dla pronatorów, czyli o zwiększonej stabilności przyśrodkowej (support), stopa wydrążona będzie potrzebowała butów cushion.

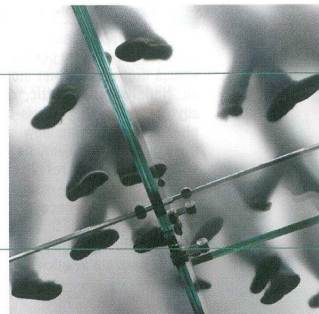
Ustawienie stopy najlepiej oceni podolog lub osoba wykonująca badania podologiczne. Na podoskopi (podoskop – szklana skrzynka, na którą się staje, pod nią umieszczone jest lustro) można dokładnie

ocenić obciążenia stopy i zakwalifikować ją do odpowiedniej grupy: pronatorów, supinatorów lub neutralnych.

Przez długi czas uprawiałam fitness, używając bardzo wygodnych butów przeznaczonych do tego celu. Potem zaczęłam biegać, a ponieważ buty były jeszcze w bardzo dobrym stanie, to używałam ich do biegania. Okazało się to największym błędem, który spowodował kontuzję kolana i stawu skokowego. Buty sportowe mają tylko jedno przeznaczenie i nie należy próbować, czy są uniwersalne.

Dla pań i panów

Kolejna ważna rzecz, to dobieranie butów odpowiednich dla płci. Inną konstrukcję mają buty męskie, zupełnie inną damskie. Nawet, jeżeli panie mają dużą stopę, powinny używać butów przeznaczonych dla kobiet. Mężczyźni posiadają węższą miednicę, inaczej ustawione kości udowe, mają mniejszą gibkość i elastyczność więzadeł.



www.visionfitness.pl
www.horizonfitness.pl

VISION FITNESS

The advertisement features a woman in a green top looking down. Below her are images of a treadmill, an elliptical machine, a stationary bike, and a recumbent bike. The Vision Fitness logo is in the top right corner.

Sznurowanie butów

Często słyszy się, że podczas aktywności fizycznej komuś drętwieje grzbiet stopy (podbicie) albo palec. Najłatwiej sprawdzić, czy przyczyną nie jest zbyt ściśle zasznurowanie butów, co utrudnia dopływ krwi i ucisk nerwów. Jak zatem sznurować? Dość mocno sznurowujemy na samym dole, na środku słabiej i kończymy troszkę mocniej na górze. W zależności od tego, czy mamy wysokie podbicie, wiązanie kończymy nieco niżej, nie dochodząc do ostatnich dziurek. Jeśli stopa jest wąska i ma niskie podbicie, dla lepszego trzymania możemy zasznurować na ostatnie dziurki.

Jeżeli osoby z różnym ustawieniem stopy założą takie same buty, efekt będzie taki, że za jakiś czas trafią one do ortopedy, a nie ponownie do klubu fitness.

Buty do biegania

Wybierając się do lasu, na bieżnię czy na maraton powinniśmy za każdym razem sięgnąć po inne buty.

Obuwie biegowe dobieramy w zależności od:

- poziomu zaawansowania,
- przeznaczenia: starty, trening,
- podłoża, po którym biegamy,
- płci,
- ustawienia stopy.



Buty biegowe

foto: SAUCONY



Buty wspinaczkowe

foto: NEPA

– treningowe, mocne, ze wzmocnioną cholewką, a przede wszystkim z szeroką podeszwą, gwarantującą stabilność stopy podczas biegu w różnych warunkach.

– startowe, zwykle pozbawione nadmiernej liczby systemów amortyzacji, co bardzo zmniejsza ich wagę. Użycie ultralekkich materiałów powoduje, że są bardzo delikatne. Przeznaczone do szybkich treningów po asfalcie i na zawody. Początkujący powinni raczej startować w zawodach w stabilniejszych butach, nawet treningowych.

– trailowe/crossowe, specjalna odmiana butów treningowych przeznaczonych przede wszystkim do biegania po terenie bardzo zróżnicowanym pod względem podłoża. Podeszwa z agresywnym bieżnikiem zapewnia dobrą przyczepność, a więc bezpieczeństwo stopom. Specjalne rodzaje wzmocnień cholewki (wzmacniane ścięgi, impregnowane materiały) sprawiają, że są one trwałe i odporne na wiele rodzajów uszkodzeń. Jeszcze innych butów używamy do sprintu i biegu na tartanach – buty muszą mieć kolce (odkręcane lub nie).

Buty biegowe dzielimy na damskie i męskie, przy czym panie nie mogą liczyć na duży wybór. Materiały użyte do budowy buta to najnowocześniejsze osiągnięcia techniki (gore-tex, Ndurance, acteva, grid system), stąd też ich wysoka cena.

W zależności od typu warto zwrócić uwagę na przewiewność/wentylację, co odgrywa ogromną rolę zarówno latem, jak i zimą. W butach biegowych z reguły mamy do czynienia ze sklejeniem cholewki z podeszwą. Najważniejsze to dopasowanie do stopy z odpowiednim zapasem. Stopa w trakcie długiego biegu puchnie i wypłaszcza się. Buty do biegania powinny być o centymetr większe od tych codziennego użytku. W przeciwnym razie możemy spodziewać się schodzących, czerniejących, podbiegniętych krwią paznokci. Podstawowa klasyfikacja butów biegowych wg producentów:

- dla supinatorów/neutralnych – cushioning,
- dla osób z małą lub średnią pronacją – Structured Cushion, Stability, Control,
- dla osób z dużą pronacją – Motion Control, Maximum Support.

Buty do fitnessu

Najważniejsza jest elastyczna podeszwa, znacznie cieńsza niż w butach do biegania. Nie potrzebujemy tu żadnych poduszek powietrznych ani zwiększonej amortyzacji. Zazwyczaj sale, na których ćwiczymy, mają specjalne podłogi amortyzujące wstrząsy. Buty powinny charakteryzować się dość dobrą przyczepnością, aby się nie ślizgać

podczas wykonywania ćwiczeń. Cholewka powinna być dobrze dopasowana, może sięgać za kostki (szczególnie polecana dla osób, które mają słabą stabilność i dochodzi u nich do częstych skręceń stawu skokowego), a także tradycyjne przed kostki. Zapiętek musi trzymać piętę, ale nie może być zbyt pochylony do przodu, ponieważ będzie obcierał okolice Achillesa i może doprowadzić do zmian zapalnych i bólu. Pomieszczenia zamknięte i duża intensywność zajęć powoduje, że stopa bardzo mocno pracuje i poci się. Dobierajmy zatem obuwie z materiałów oddychających. Najlepsze jest sznurowane, ponieważ w zależności od dnia i opuchlizny stopy, możemy je mocniej lub słabiej dopasować.

Buty do tańca – sneakersy

■ Taniec jazzowy, nowoczesny, hip-hop, street dance, funky – zakładamy obuwie podobne do tego fitnessowego, ale musi mieć dwudzielną podeszwę tzn. nie posiadają mostu. To wszystko po to, żeby stopa była elastyczna i mogła wykonywać w pełni zakresy ruchu (wspierać się na palce, wykonywać obroty i piruety). Wybierając buty musimy sprawdzić, czy nie są zbyt wąskie w przodostopiu. W przeciwnym razie narażamy się na powstanie odcisków, zmian biomechaniki stopy. Buty są wykonywane z materiałów przewiewnych.

■ Taniec klasyczny – baletki. Bardzo cienka podeszwa, najczęściej ze skóry, umożliwiająca lepsze czucie podłogi i wykonywanie wszystkich sekwencji ruchowych. Kobiety używają także puent, specjalnych butów do stawiania na czubkach palców. Mają twardą podeszwę i twarde ścięty przód, na którym się stoi. Tu trudno mówić o wygodzie czy dbaniu o własne zdrowie.

■ Taniec nowoczesny, joga – tu możesz zupełnie zapomnieć o butach. Ćwiczymy na bosaka, aby się nie ślizgać i mieć lepszy kontakt z podłożem.

■ Taniec towarzyski – panie noszą buty na wysokim obcasie, najczęściej z odkrytymi palcami, zapinane na paski. Wykonane z naturalnej skóry, z dość miękką podeszwą, pozwalającą na „obciążanie” stopy podczas tańca. Buty takie powinny być kupowane jako lekko za małe, tak aby palce wystawały poza czubek. Podczas tańca stopa pracuje i skraca się, w związku z czym układa się wtedy idealnie do troszkę za małego buta. Tu też trudno mówić o komforcie dla stopy. Wysoki obcas powoduje przeniesienie ciężaru ciała na przód stopy. Obciążenie tylko fragmentu stopy musi skutkować jej rozplaszczaniem. Stopa szuka jak największego podparcia dla utrzymania stabilności i znajduje je rozplaszczając przodostopie.

Prawidłowo obciążona stopa powinna spoczywać na I i V głowie kości śródstopia (czyli pod paluchem i piątym palcem, a także na zewnętrznej krawędzi pięty). W tym wypadku oparta jest na całym przodzie stopy. Wybierając buty do tańca starajmy się poszukiwać takich, gdzie konstrukcja, pomimo wysokiego obcasa, będzie rozkładała ciężar także na pięcie. Należy założyć taki but, stanąć na jednej nodze i poczuć, czy stoimy tylko na palcach, czy czujemy także obciążenie na pięcie. Panowie używają butów również na lekko podniesionym obcasie, z dwudzielną podszewką, co ułatwia pracę stóp.

Buty wspinaczkowe

Najczęściej spotykamy dwie formy treningowe wspinania:

- **Bouldering** – wybieramy but dobrze spawany, najlepiej asymetryczny (w celu ustawienia i dobrego kontaktu z mikrochwytnymi), dobrze podgumowana pięta (aby mieć możliwość podhaczania);
- **Wspinanie na sztucznej ścianie** – but przede wszystkim wygodny, tak aby móc wytrzymać parę godzin treningu, najlepiej sznurowany (w celu poluzowania siły docisku śródstopia), może być wykonany z grubszej

gumy (musi wytrzymać dużą liczbę metrów przebytych na treningu). Buty są podobne w wersji damskiej i męskiej, różnią się tylko rozmiarem. Większość butów jest wytwarzana ręcznie, ze względu na specyficzny kształt i przeszycia. Cholewki są wykonane z naturalnej skóry lub z najnowszych materiałów syntetycznych – przesywane, a czasami klejone. Podeszwa zbudowana jest z gumy o bardzo dużej przyczepności (porównuje się je do opon z Formuły 1). Wyróżniamy różne rodzaje zapięcia: sznurowane, zapinane na rzepy, wsuwane, zippery, czyli zasuwane zamkiem. Buty muszą być dobrze dopasowane, w celu uzyskania jak najlepszego kontaktu ze stopniemi.

Buty do koszykówki/siatkówki

- **Indoor** tzw. halowe – ten rodzaj obuwia posiada miękką podszewkę w jasnym kolorze, dobrze trzymającą się parkietu lub podłoża halowego, na którym gramy.
- **Outdoor**, do gry na twardych nawierzchniach – but musi zapewniać bardzo dobrą stabilizację kostki. Wysoka cholewka ponad staw skokowy 3/4 musi wytrzymać duże obciążenia w skręcie bocznym. Współczesna technologia poszła na tyle daleko, że stwo-

rzyła doskonale trzymający się, sięgający za kostkę but, dobrze chroniący staw skokowy. Jednak przy dużych skrętach ciała, pivotach, stopa zostaje w miejscu, a kręci się tułów, dochodzi wtedy często do urazów skrętnych kolana z uszkodzeniem wieszadła krzyżowego i łąkówek.

Do dobrych butów powinniśmy dobrać odpowiednie skarpetki, najlepsze są z trójwarstwową profilowaną dzianiną, która chroni wrażliwe części stopy, z cienką przewiewną dzianiną nad stopą, płaskim, nieuwierającym szwem nad palcami i nowoczesnym włóknem Lycra® w całej cholewce. Opaska elastyczna na śródstopiu zapobiega przesuwaniu się skarpetki nawet podczas gwałtownych ruchów. Skarpetki mają właściwości antybakteryjne, antygrzybiczne i antyzapachowe, zapewniając maksymalną higienę użytkowania.

Jeśli mamy nietypowe stopy, duże płaskostopie, halluksy, powinniśmy zakupić dobrane specjalne wkładki korygujące problem, których będziemy używać do wszelkiej aktywności sportowej. Nie należy oszczędzać na butach, a do kupna wybierać sklepy specjalistyczne.

Opr. Ewa Witek-Plotrowska, Andrzej Plotrowski



DEL Sport Sp.z o.o.
ul. Syrokomli 16
03-335 Warszawa
tel. 022/8110102
delsport@delsport.pl

www.delsport.com.pl