

# Zamknij oczy i ćwicz

TEKST EWA WITEK

**Stań na jednej nodze. Drugą zegnij w kolanie. Sprawdź, ile sekund możesz ustać bez podparcia się. Czy potrafisz powtórzyć to z zamkniętymi oczami? Jeżeli po 15 sekundach stopa, na której stoisz, zaczyna „latać”, to znak, że masz zaburzoną kontrolę nerwowo-mięśniową i jesteś narażony na kontuzję.**

Wielu z was doświadczyło skręcenia kostki (stawu skokowego) lub nadwyrężenia kolana. Czy zastanawialiście się, co było przyczyną? Nierówna nawierzchnia, nieodpowiednie obuwie, brak uwagi, a może przypadek? Fizjoterapeuta odpowiedziałby inaczej: brak stabilizacji kończyny i zaburzenie propriocepcji. Badania publikowane ostatnio w medycznych, rehabilitacyjnych i sportowych pismach (m.in. The American Journal of Sports Medicine), udowadniają, że ćwiczenia poprawiające propriocepcję, nazywaną też sensomotoryką, zmniejszają ryzyko urazu oraz pomagają wrócić do sportu.

Kilka terminów i wyjaśnień, które musicie poznać, żeby zrozumieć problem. W mięśniach, ścięgnach, więzadłach, torebkach stawowych, skórze znajdują się mechanoreceptory (struktura mająca zdolność rozpoznawania wrażeń mechanicznych, takich jak dotyk) i proprioceptory (które rozpoznają bodźce ruchu, pozycji, równowagi). Proprioceptory informują ośrodkowy układ nerwowy (mózg) o ruchu stawu, jego pozycji, napięciu mięśni. Informacje te są przetwarzane przez mózg i wracają do mięśni, aby te prawidłowo pracowały zachowując stabilność stawu.

Przykład: biegniesz po lesie, a twoja stopa niespodziewanie wpadnie w dołek – jeżeli prawidłowo zadziałają proprioceptory, to reakcja mięśni będzie na tyle szybka, żeby odpowiednio się napiąć i zabezpieczyć staw. W przeciwnym razie stopa się skręca i nieszczęście gotowe.

Ćwiczenia propriocepcji służą do nauki ekonomii ruchu, stabilizacji całej kończyny, zaczynając od stopy, stawu skokowego, kolana, biodra, miednicy a kończąc na kręgosłupie. Cały ten łańcuch musi współdziałać ze sobą i żadne ogniwo nie może być słabsze. Celem ma być poprawa koordynacji nerwowo-mięśniowej i nauczenie mięśni szybkiego reagowania, a w związku z tym zapobieganie urazom i przyspieszenie procesu usprawniania po ewentualnej kontuzji.



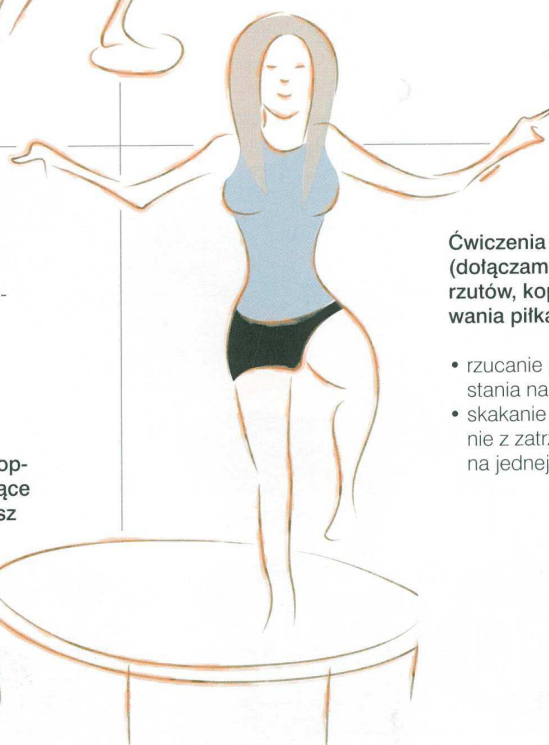
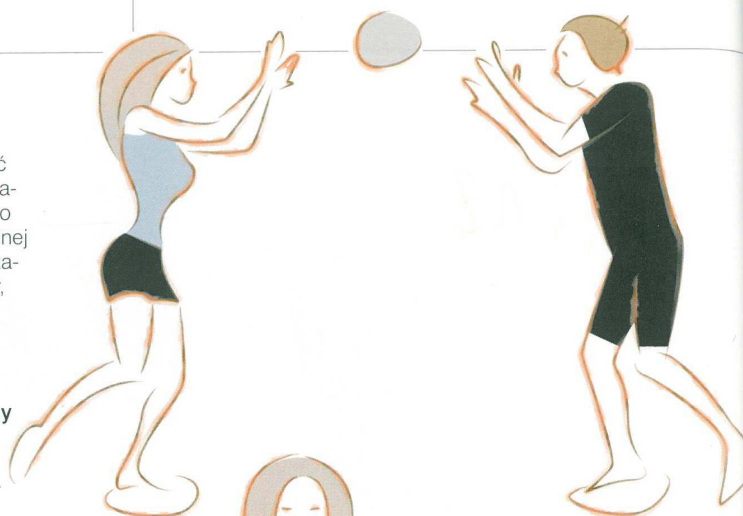
Ćwiczenia te powinny być wykonywane profilaktycznie, ale kiedy dojdzie już do kontuzji, mogą być jednym z „lekarstw” i pozwalają na powrót do biegania. Jeżeli podczas rehabilitacji stawu zapomnimy o ćwiczeniu propriocepcji, może dojść do funkcjonalnej niestabilności (lub uczucia niestabilności), powtarzających się urazów, bólu stawu, zniszczeniu struktur, co może zmusić nas do rezygnacji z biegania.

**Ćwiczenia statyczne (staramy się wytrzymać w stabilnej pozycji, bez ruchu kończyn; dodajemy niestabilne podłoże; w trakcie ćwiczeń zamykamy oczy):**



- stanie na twardym podłożu na jednej nodze
- stanie na miękkim podłożu, na poduszce do ćwiczeń sensomotorycznych
- siedzenie na piłce
- klęk na piłce

Poduszkę do ćwiczeń propriocepcji i inne przedmioty ułatwiające wyleczenie kontuzji znajdziesz na stronie [www.ortoreh.pl](http://www.ortoreh.pl)

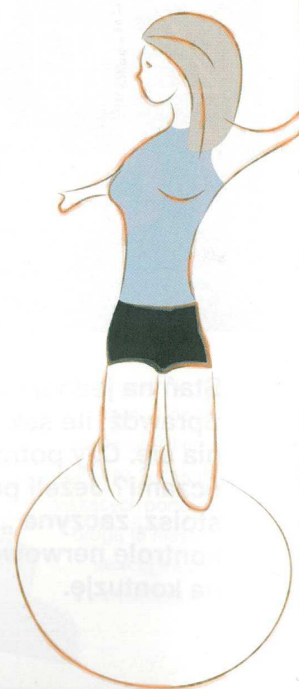


**Ćwiczenia funkcjonalne (dołączamy elementy rzutów, kopnięć, kozłowania piłką):**

- rzucanie piłką podczas stania na jednej nodze
- skakanie na trampolinie z zatrzymaniem na jednej nodze.

**Ćwiczenia dynamiczne (włączamy ruchy kończyn i tułowia):**

- ruchy skrętne tułowia podczas siedzenia na piłce
- przysiady na jednej nodze
- wymachy nogami



**EWA WITEK „RUDA”**

Fizjoterapeuta. Od kilku pracuje w Carolina Medical Center. Specjalizuje się w rehabilitacji stawu kolanowego, skokowego, ścięgna Achillesa i barku. Instruktor tańca współczesnego. Życiówka w maratonie – 3:50. Biega w barwach ENTRE.pl Team.

Chciałabym stworzyć dla Was poradnię, w której dowiecie się, co robić, żeby zapobiegać kontuzjom i jak postępować, kiedy doszło już do urazu, czy przeciążenia. W kolejnych numerach „Biegania” napiszę o urazach stawu skokowego, stopy, ścięgna Achillesa, kolana, itd. Czekam na Wasze listy i maile ([kontakt@bieganie.com.pl](mailto:kontakt@bieganie.com.pl)).