



ZDROWIE

Najsłabsze ogniwo

ZNAJDŹ SWÓJ SŁABY PUNKT

Na człowieka należy spojrzeć jak na wielki połączony system. Tak powinni oglądać nas lekarze i fizjoterapeuci. Jesteśmy całością i zmiana w jednej części naszego ciała może powodować dysfunkcje.



EWA WITEK „RUDA”

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

Pani Ewa w kolejnych numerach „Biegania” będzie udzielać porad dotyczących kontuzji, urazów i zdradzać sposoby zapobiegania im. Czekamy na Wasze listy i maile: kontakt@bieganie.com.pl

Zwracamy uwagę na to, co nas boli i reagujemy na objawy, zamiast zastanowić się nad głębszymi przyczynami bólu. Takie podejście jest łatwiejsze, bo nie wymaga ani od lekarza ani od pacjenta zbyt długiego zastanawiania się nad rzeczywistymi przyczynami naszych dolegliwości. Tylko na jak długo wystarczy nam taka terapia, która koncentruje się na tym, co nas boli, a nie na tym, co ów ból powoduje? Problemów z kolaniem nie powinniśmy rozpatrywać w aspekcie samego stawu kolanowego. Będzie to ogromnym uproszczeniem i może dawać nam mylny obraz stanu faktycznego. Nie wyleczymy kolana, jeśli problem zaczyna się w stopie czy w biodrze (i to nawet mimo tego, że nie odczuwamy w tych rejonach bólu). Kolano jest bowiem jednym z ogniw łańcucha kinematycznego (ruchowego) tworzącego nasz szkielet. Przez łańcuch kinematyczny rozumiemy „kombinację kilku rozmieszczonych stawów stanowiących kompleksowy aparat ruchowy” albo inaczej „zamknięty system ogniw połączony razem w taki sposób, że ruch jednego ogniw przy ustabilizowanym innym powoduje ruch ogniw pozostałych”. Jeśli więc jedno z ogniw jest słabsze, to jego słabość będzie się przenosiła na inne, cały łańcuch będzie osłabiony i w końcu pęknie.

Sylwetka człowieka zmieniała się w toku trwania ewolucji – od pozycji czworonoż-

nej, przez podparcie rękoma, aż do pozycji w pełni wyprostowanej. Niestety, współczesny sposób życia powoduje, że coraz więcej czasu spędzamy, siedząc w samochodzie, pracy, szkole, a nawet w domu. Wywołuje to wadliwe ustawienie ciała oraz zaburzenie równowagi mięśniowej: przykurcz mięśni piersiowych, biodrowo-łędźwiowych, mięśnia prostego uda, zginaczy kolana, a także osłabienie mięśni brzucha i pośladków.

Najślabszymi ogniwami współczesnego ludzkiego aparatu ruchu są stopy i miednica. Nasi przodkowie chodzili po miękkim gruncie: piasku i trawie. Każda część stopy przylegała do podłoża, każdy jej element odbierał bodźce i dzięki temu stopa utrzymywana była przez więzadła i mięśnie w swoim naturalnym ustawieniu. Przodkowie mieli zdrowe stopy – bez płaskostopia czy nadmiernego wysklepienia. Również ich kolana (ze względu na dobrą pracę stóp) funkcjonowały prawidłowo i nie były przeciążane. Przypomnijmy sobie, kiedy ostatni raz chodziliśmy na bosaka po piasku czy trawie? Nasze dzieci już od najmłodszych lat chodzą bez butów po twardym podłożu, terakocie, parkiecie. Dorośli zaś używają butów z twardymi podeszwami. Stopa, która nie przylega do podłoża, szuka podparcia, przez co pięta kładzie się na wewnętrznej stronie i ulega wyko-



Jak powinniśmy patrzeć na aparat ruchu?

1. Jak na spirale

Dla zapewnienia pełnej stabilności i ergonomii ruchu poszczególne segmenty uległy rotacji w kierunku przeciwnym względem segmentów sąsiednich. Przód stopy jest skrecony w dół (pronacja), a jej tył – pięta – w górę (supinacja). Goleń skrecona jest do wewnątrz, a udo na zewnątrz. Stawy są ustawione do siebie przeciwnie, żeby uzyskać należytą stabilność. Dla utrzymania prawidłowego kształtu aparatu ruchu kończyny powinny być ustawione osiowo (stawy: biodrowy, kolanowy i skokowy powinny znajdować się równolegle do siebie i w jednej linii).

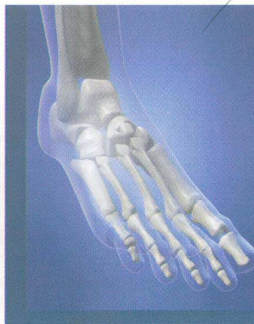
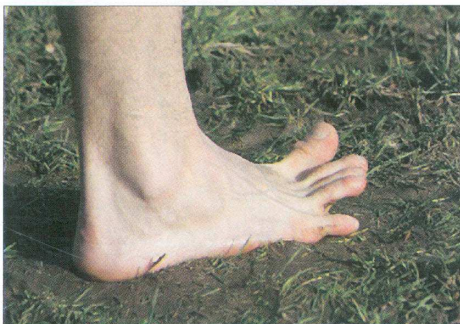
2. Jak na łańcuch kinematyczny

Wszystkie elementy ruchome połączone są ze sobą ogniwami. Problem jednego ogniw skutkuje przeniesieniem go na inne. Źródło patologii może być w ten sposób skutecznie kamuflowane i wywoływać nasilające się dolegliwości nie tam, gdzie leży ich źródło.

3. Jak na drzewo

W przypadku drzewa mocne i silne korzenie gwarantują dobrą stabilność. Człowiek, który ma silną, prawidłową podstawę, dobrze ukształtowaną i stabilną stopę, będzie miał duże szanse na zdrowy aparat ruchu i lepszą równowagę.





Ćwiczenia stopy. Prawidłowe ustawienie: krótka stopa – trzy punkty podparcia. Ustawiamy piętę, dociskając ją do podłoża od zewnętrznej strony; dociskamy punkt pod paluchem i pod piątym palcem, rozczapieramy palce stopy. Najpierw uczymy się tego na siedząco, potem na stojąco, wreszcie – w stanie jedno nogi.

ślawieniu (nadmiernej pronacji).

Do tak ustawionego tylostopia dołącza przodostopie – tworzy się płaskostopie podłużne, poprzeczne, Hallux Vulgatus (paluch koślawy).

Dalszym efektem tego ciągu nieszczęście będzie nieprawidłowo ustawiona goleń, potem kolano, biodro, miednica, wreszcie – cały kręgosłup. Może nas rozboleć ścięgno podeszwowe, Achilles, możemy mieć problem z kolaniem.

Dość powszechna dolegliwość to tak zwany „łokieć tenisisty” (czyli zapalenie lub uszkodzenie prostownika nadgarstka w

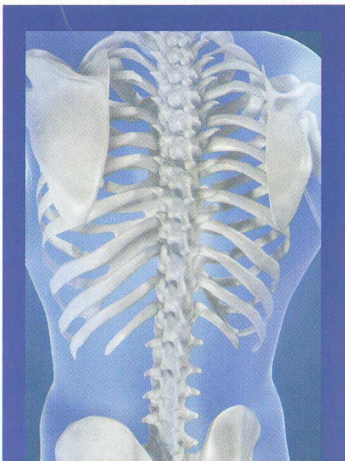
okolicy łokcia). Nie wynika ona z uderzania piłki rakietą, ale z koślawej pięty. Nieprawidłowe ustawienie kości piętowej zmienia obciążenie kolana i biodra, przez co miednica ulega skręceniu. Jej rotacja powoduje z kolei problemy w odcinku lędźwiowym, potem piersiowym i szyjnym, a to już prosta droga do bólu łokcia.

Miednica przenosi wszystkie siły z tułowia na kończyny dolne. Nierówno ustawiona i skręcona, zablokowane stawy krzyżowobiodrowe czy przykurcz mięśni tylnej grupy uda i przedniej biodra mogą wywoływać zarówno dolegliwości kolan i stawów sko-

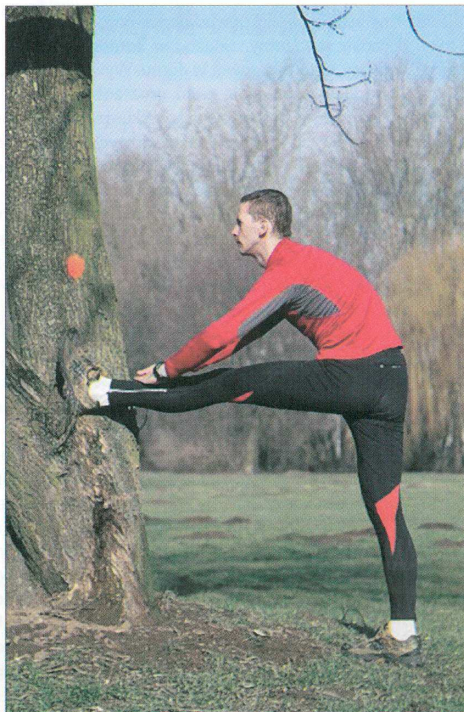
kowych jak również poważne problemy z kręgosłupem. Nasz organizm jest inteligentny i w razie wystąpienia problemu próbuje sam sobie z nim poradzić. Kiedy miednica jest w skręceniu lub w przodopochyleniu (mamy tzw. kaczy kuper – nadmierne pogłębiona lordoza), jedna kończyna może dawać funkcjonalne wydłużenie (czyli być jakby dłuższa). Ta noga kompensacyjnie ustawi się odwrotnie niż druga po to, żebyśmy tego wydłużenia nie odczuwali. Końcowym efektem może być ból biodra, kolana i stopy zarówno po stronie „poszkodowanej” jak i w kończynie zdrowej. Powód? Przeciążenie.

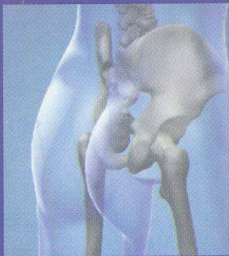
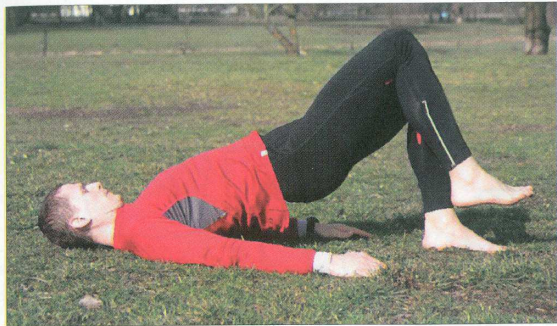
Kiedyś uważano, że za stabilizację miednicy i kręgosłupa odpowiadają mięśnie globalne (powierzchnowe – łączące miednicę z klatką piersiową): prostownik grzbietu, prosty i skośne brzucha. Pamiętamy nasze ćwiczenia z korektywy, kiedy to wykonywanie tysięcy przeprostów w leżeniu na brzuchu miało zapewnić nam proste plecy. Teraz już wiemy, że to mięśnie lokalne (głębokie – przyczepiające się bezpośrednio do kręgów lędźwiowych): wielodzielny, poprzeczny brzucha kontrolują pozycję poszczególnych kręgów względem siebie i zapewniają stabilizację. Stabilizację czynną zapewnią nam także mięśnie dna miednicy i przepony. To wszystko pozwala nam na stworzenie masywnego „środka”. Dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu, szczególnie jeśli uprawiamy sport, powinniśmy ustabilizować miednicę, a rozciągnąć mięśnie przykurczone.

„Łańcuch jest tak mocny jak jego najsłabsze ogniwo”. To zdanie powinno nam mocno utkwić w pamięci. Opracowując trening,



Rozciąganie zginaczy kolana ze zgiętym kręgosłupem powoduje przeciążenie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Podczas wykonywania tego ćwiczenia kręgosłup powinien być prosty, a pochylać powinniśmy się tylko w biodrach, na ile pozwalają nam mięśnie.





Wzmacnianie mięśni pośladkowych stabilizuje miednicę, biodro i kolano. Leżenie na plecach, nogi ugięte, stopy oparte o podłoże; napinanie mięśni brzucha, podnoszenie miednicy w górę, unoszenie jednej nogi nad podłoże z utrzymaniem miednicy na jednym poziomie.

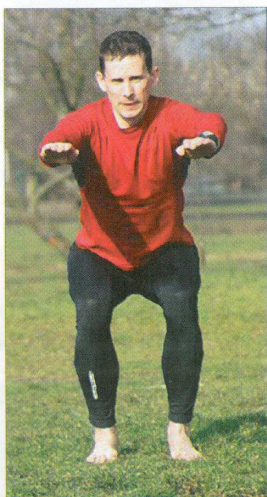
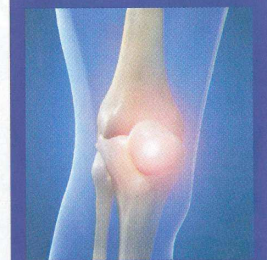


Foto: Wojtek Nowicki, ISTOCK



Osiowość kończyn, rotacje. Ustawienie nóg osiowo (w jednej linii) podczas wykonywania przysiadów zmniejszy bóle kolan. Przysiad z prawidłowo ustawionymi kolanami.

najpierw znajdziemy nasze słabe elementy i zaczniemy nad nimi pracować, a wszelkie plany dostosujemy właśnie do nich. Obierzmy stopy, przyjrzyjmy się miednicy, sprawdźmy, czy podczas biegu czujemy, że miednica i stawy skokowe są stabilne. Spróbujmy odkryć nasze słabości. Słabe ogniwo powinniśmy najpierw w izolowany sposób ćwiczyć, a następnie włączać je do łańcucha. Słaby odcinek lędźwiowy i miednicę musimy najpierw ustabilizować i zaaplikować takie obciążenia treningowe, które wytrzyma kręgosłup, a nie o wiele mocniejsze ręce czy nogi.

To wszystko może sprawić, że będziemy mieli mniejsze problemy ze stawami i mięśniami i będziemy mniej podatni na kontuzje. Będziemy je mogli wyleczyć raz na zawsze.

Trenuję z nim, bo...

...Forerunner 305 ustala cele mojego treningu, kontroluje jego przebieg i analizuje osiągnięte rezultaty. Jest niezbędny w budowaniu szczytu mojej formy.

Polski Olimpijczyk w żeglarskiej Klasie Laser - Maciej Grabowski - trenuje zawsze z Forerunner 305

GARMIN
zdobywa

- Bydgoszcz: TeleArtom, ul. Kr. Jadwigi 18, tel. (52) 345 66 15; Gdańsk: Apex, ul. Podwale Staromiejskie 109/112, tel. (58) 320 35 61; Kraków: Navigator, ul. Kalwaryjska 70, tel. (12) 423 50 93; Megan, ul. Królewska 57/p309, tel. (12) 623 08 30; Poznań: Dragon, ul. Wierzbicice 17, tel. (61) 835 44 66; Mega-Elektronik, os. Bohaterów II Wojny Światowej 29, tel. (61) 876 75 21; Szczecin: Alfa-Alarm, ul. Kopernika 3-5, tel. (91) 813 74 50; Nobilis, ul. Struga 78 tel. (91) 464 56 04; Warszawa: Entre.pl, ul. Kabacki Dukt 14, tel. (22) 321 68 08; ATM PP, ul. Grochowska 21a, tel. (22) 515 67 10; Wrocław: Gps24.pl, ul. Kazimierza Wielkiego 9/p.310, tel. (71) 344 53 36;