

Sportowiec Czy kanapowiec?

■ Rodzaj uprawianego sportu nie jest tu wymówką. Każda dyscyplina rządzi się takimi samymi prawami. Brak odpowiedniego przygotowania zawsze kończy się kontuzją.

👉 Rozmawia NINA BEKASIEWICZ

👉 **Kiedy sportowiec powinien się zgłosić do rehabilitanta?**

Andrzej Piotrowski: – Na pewno kiedy dozna kontuzji ale nie tylko, gdyż rehabilitant sportu działa również profilaktycznie. Uczymy naszych pacjentów, żeby przychodzili także na „przeгляд” – raz lub dwa razy do roku, żeby sprawdzić, czy wszystko jest w porządku, czy może coś zmieniło się w ustawieniu stóp, kolan, może jakiś mięsień jest nadmiernie napięty, a może zrotowała się miednica. Wtedy, gdy jeszcze nie boli, jesteśmy w stanie w trakcie jednych lub dwóch zajęć, pomóc sportowcom i nauczyć ich odpowiednich ćwiczeń. Dzięki temu nie będą musieli rezygnować z treningów i zawodów. Do tego dążymy. Oczywiście jak przydarzy się kontuzja, proponujemy przyjść od razu do specjalisty. Im dłużej czekamy z kontuzją, tym dłużej będziemy ją leczyć, do tego możemy sobie skompensować pewne bolesne ruchy, odciążać jedną nogę i ostatecznie przeciążyć drugą.

👉 **Z jakimi kontuzjami najczęściej się spotykacie i co jest powodem ich powstawania?**

Ewa Witek-Piotrowska: – Do tych typowych i najczęstszych należą bóle Achillesa, ból pięty (rozciągnięta podeszwa), kolana (boczne przyparcie rzepki, niestabilność rzepki), kręgosłupa i skręcenia stawu skokowego. Powodem ich powstawania czy nasilenia się jest przede wszystkim brak rozgrzewki, nieodpasowane obuwie, przeciążenia, bieganie po zbyt twardym podłożu. Oczywiście widzimy sezonowość w kontuzjach biego-

wych- najczęściej „coś się dzieje”, jak sportowcy przeprowadzają zbyt obciążający trening przygotowujący do kluczowych zawodów, a dodatkowo dokładają sobie coraz więcej startów. Do nas najczęściej osób zgłasza się po dużych biegach masowych. Trzeba tu nadmienić, że powodem powstawania często nawet poważnych kontuzji jest nieprzygotowanie. Ktoś nigdy nie biegał i myśli sobie „przebiegnę półmaraton” i przebiega, tylko, że kończy się to kilku miesięcznym leczeniem kontuzji. Trzeba pamiętać o przygotowaniu do uprawiania sportu, o wzmocnieniu mięśni i ich rozciągnięciu. To brak tych elementów zarówno przed jak i w trakcie treningu, jest powodem kontuzji.

👉 **Pory roku mają wpływ na jakość i ilość kontuzji?**

EWP: – Mamy dwa okresy w roku kiedy ta ilość kontuzji się nasila. Pierwszy okres to zimowo-wiosenny, a drugi to lato – jesienno. Spowodowany głównie zmianą obuwia. Zimą chodzimy w twardym ciężkim obuwie, zmieniamy je na wiosenne, lżejsze i zaczynamy się czuć pewniej, swobodniej. Dodatkowo w okresie zimowym zdecydowanie mniej zażywamy ruchu. Wiosną chcemy to nadrobić. Stopa nie jest odpowiednio przez nas przygotowana do tej zmiany, jest mniej stabilna i wówczas dochodzi do skręceń stawu skokowego, przeciążeń rozciągnięta podeszwy. W tym drugim okresie po sezonie sandałkowym kiedy nakładamy bardziej zabudowane obuwie dzieje się dokładnie to samo.

Wiosną jest „wysyp” zerwań Achillesa kiedy to panowie nieprzygotowani, zaczynają grać w piłkę nożną.

Oczywiście jesienią kiedy sportowcy są już zmęczeni a mimo to coraz więcej startują, zdarzają się częste kontuzje przeciążeniowe.

➤ **A jaki wpływ na kontuzję ma zmiana podłoża. Po bieganiu na hali przenosimy się na podłoże trawiaste. Co się wówczas dzieje?**

EWP: – Podłoże halowe jest bardzo twarde. Biega się po nim zdecydowanie szybciej niż po trawie. Brak odpowiedniego obuwia i przygotowania się do tej zmiany powoduje skręcenia stawu skokowego, bóle kręgosłupa i naderwanie głównie ścięgna Achillesa, które jest największym ścięgnem naszego organizmu, a jednocześnie najczęściej uszkodzonym.

➤ **Co jest powodem tych uszkodzeń?**

EWP: – Przyczyn jest wiele. Pierwsza i najważniejsza to niewłaściwie prowadzony trening bez ćwiczeń rozciągających. Kolejne to duże przeciążenia, brak czasu na wypoczynek i regenerację, przykurcz mięśni łydki, zaburzenie napięć w taśmach mięśniowo – powięziowych. Używanie zbyt ciasnego ugniatającego piętę obuwia też znacząco wpływa na stan ścięgna.

EWA WITEK PIOTROWSKA

Fizjoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem, mgr biologii o specjalizacji antropologia. Tancerka, instruktorka tańca, świadomości ciała, tańca dla osób niepełnosprawnych. Aktywny sportowiec, biega w barwach Entre.pl team, razem z mężem jeździ na nartach, rowerze. Zajmuje się rehabilitacją, diagnostyką stóp i biomechaniki biegania. Specjalizuje się w leczeniu urazów sportowych, schorzeniach Achillesa, stawu skokowego i stopy, kolana, mięśni i kręgosłupa.

ANDRZEJ PIOTROWSKI

Wspinacz, instruktor wspinaczki, biegacz, narciarz i kolarz. Doświadczony masażysta i instruktor sportu, przygotowuje do powrotu do sportu. Jest specjalistą w doborze butów biegowych, biomechanice biegania.

www.klinikarehabilitacji.pl



ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE

- 1. Stabilizacja tułowia.** Stopy oparte na piłce, ręce na podłodze. Podnoszenie nogi, ręki do góry. Brzuch nie może opaść w dół.

Bardzo trudne i wymagające ćwiczenie, wzmacniające „centrum”- mięsień poprzeczny brzucha, mięśnie grzbietu. Ćwiczenie będzie pomocne przy bieganiu, utrzymując mięśnie miednicy i tułowia w prawidłowym napięciu. Dzięki temu możemy uniknąć problemów z kręgosłupem. Nie polecamy wykonywać tego ćwiczenia, jeżeli jesteście początkujący.

- 2. Wzmacnianie brzucha.** Zabawne i przyjemne ćwiczenie w parach, polegające na podnoszeniu piłki i przekazywaniu jej partnerowi.

Wzmacnianie mięśni brzucha jest niezbędne dla prawidłowej pracy podczas biegania. Dzięki silnym mięśniom brzucha, jesteśmy w stanie utrzymać tempo biegowe, nawet wtedy, kiedy mięśnie nóg odmawiają nam posłuszeństwa.

- 3. Ćwiczenie mięśni czworogłowych i grzbietu.**

Także praca w parze- opieramy się plecami o piłkę, naciskając tak, żeby utrzymywać się z partnerem w pionie. Musimy wyważyć siłę i „wyczuć” partnera. Uginamy jednocześnie kolana, „schodząc” do 80-90 stopni.

Ćwiczenie uczy pracy z partnerem, doskonale rzeźbi i wzmacnia mięśnie czworogłowe. Mięśnie te są bardzo ważne podczas biegania, dają siłę i „moc”.

- 4. Ćwiczenie ekscentryczne mięśni czworogłowych.** Stopa oparta na piłce, nogę na której stoimy na podłodze uginamy bardzo powoli do 80 stopni.

Doskonałe ćwiczenie ekscentryczne tzn takie, podczas którego mięsień pracuje podczas oddalania się przyczepów. Jest to najtrudniejsza praca dla mięśni, dająca mu największą siłę. Siła ekscentryczna potrzeba jest zwłaszcza podczas zbiegów, startowania, przyspieszania, hamowania. Dzięki temu chronimy kolana.

- 5. Siła biegowa.** Ćwiczenie skipów w parze naprzeciwko siebie, na miękkich materacach.

Miękkie materace odciążają stawy a jednocześnie wymuszają większą pracę mięśni. Praca w parze działa mobilizująco. Siła biegowa potrzebna jest do bardziej ekonomicznego biegania, silnego i wydłużonego kroku.

- 6. Rozluźnianie kończyn partnera.**

Partner leżący zupełnie się rozluźnia, druga osoba powoli rozluźnia i „pociąga” za kończyny.

Ćwiczenia relaksujące i rozluźniające są niezbędne po wyczerpującym treningu. Pozwalają na regenerację siły, odprężenie i zmniejszenie napięcia w mięśniach.

Opracowała: mgr Ewa Witek – Piotrowska

- **Kilka razy wspominaliśmy już o rozgrzewce jak ona powinna wyglądać i dlaczego jest aż tak ważna?**

AP: – Ważnym elementem każdej aktywności ruchowej powinien być stretching, czyli rozciąganie mięśni. Wiclu sportowców jak i amatorów nie przywiązuje do niego należytej wagi, dlatego tak często dochodzi do kontuzji tuż po rozpoczęciu treningu lub startu na zawodach. Wykonanie ćwiczeń rozciągających pozwala na uniknięcie kontuzji związanej z wykonaniem ekstremalnych ruchów przez nasze nieprzygotowane ciało, a także na to, żeby rozciągnięty mięsień był gotowy do wykonania mocniejszych skurczów i bardziej efektywnych. Rozciąganie nie tylko zwiększa ruchomość stawów i elastyczność mięśni, ale także poprawia szybkość i precyzję ruchu. Dzięki rozciągnięciu możemy uzyskać większą długość kroku.

Rozgrzewkę rozpoczynamy od truchtu około 3 – 4 min, następnie lekkie podskoki i rozciąganie. Całość powinna trwać około 10 min. Tuż przed startem kiedy ciało jest rozciągnięte wystarczy wykonać kilka podskoków i wymachów nóg.

- **Czy rozgrzewka zawsze wygląda tak samo? Czy rodzaj uprawianego sportu ma wpływ na jej intensywność?**

AP: – W zbliżeniu jest taka sama. Można ułożyć schemat bezpiecznej rozgrzewki. Jak sama nazwa wskazuje rozgrzewka ma na celu podniesienie temperatury mięśni, które mają być przygotowane do większej intensywności. Temperatura mięśni jest wyższa od temperatury naszego ciała. Rozgrzany mięsień jest bardziej elastyczny i w trakcie pracy łatwiej się rozciąga. Na przykładzie wygląda to tak, że jeśli weźmiemy zamrożoną szmatkę i ją rozciągniemy ona się rozewnie, podgrzana ciepła szmatka będzie bardziej elastyczna i będzie się rozciągała dokładnie tak samo jest z naszymi mięśniami.

- **Kilkakrotnie wspominał Pan o obuwiu, a co z pozostałą częścią garderoby?**

AP: – Strój sportowca musi być dostosowany do dyscypliny, którą uprawia. Nie może on ograniczać i krępować ruchów, nie powinien przeszkadzać w uprawianiu sportu. Zawodnik musi czuć się w nim komfortowo i dobrze. Nie wyobrażam sobie w żadnej dyscyplinie sportowej noszenia ubrań codziennego użytku typu dzinsy. Ograniczają one ruchy, materiał z jakiego są wykonane nie jest oddychający wręcz przeciwnie powoduje otarcia i podrażnienia skóry. No i umówmy się przepoczone dzinsy są mało higieniczne.

- **A co zrobić żeby zachować sprawność jak najdłużej, jednocześnie unikając kontuzji?**

EWP: – Stosować ćwiczenia ogólnorozwojowe, które zmniejszają ryzyko kontuzji. Wzmacniają mięśnie zarówno te bezpośrednio biorące udział w bieganiu jak również tych, które wspomagają nas podczas ruchu. Poprawiają stabilizację tułowia zapobiegają bólom kręgosłupa. Poprawiają szybkość i efektywność biegania. Ćwiczenia ogólnorozwojowe wykonywane systematycznie poprawiają stan naszego zdrowia i samopoczucia. □

STRETCHING – CZYLI JAK SIĘ ROZCIĄGAĆ

- 1.** Tylne grupy mięśni uda (zginające staw kolanowy). Siedzimy na krześle w małym rozkroku. Prawa noga wyprostowana i oparta piętą o podłogę, lewa ugięta w kolanie ustawiona lekko do boku. Opieramy ręce o uda i wykonujemy (przy wyprostowanym kręgosłupie) delikatne pochylenie miednicy w przód w kierunku prawej nogi. Powinniśmy odczuwać delikatne rozciąganie tylnej części uda. Analogicznie rozciągamy zginacze w nodze lewej.
- 2.** Stojąc przed krzesłem na prawej wyprostowanej nodze, lewą wyprostowaną w stawie kolanowym opieramy piętą o krzesło. Cofamy lewe biodro, wykonując opad tułowia w przód (plecy są cały czas wyprostowane a ruch odbywa się tylko w stawie biodrowym). Na zmianę rozciągamy nogę lewą i prawą.
- 3.** Przednie grupy mięśni uda – mięśnie czworogłowe (prostujące staw kolanowy). Stojąc na prawej nodze, zginamy lewą w kolanie i chwytamy prawą ręką za stopę, przyciągając ją do pośladków. Pośladki powinny być mocno napięte. Wyprostowujemy delikatnie lewą nogę w biodrze. Powinniśmy odczuwać rozciąganie w przedniej części lewego uda. Ćwiczymy na zmianę nogę lewą i prawą.
- 4.** Przyśrodkowe grupy mięśni uda-przywodziciele. Stojąc prawym bokiem do krzesła, ładziemy na nim prawą nogę opartą na pięcie. Przy wyprostowanym kręgosłupie wykonujemy skłon w kierunku nogi prawej. Ćwiczenie wykonujemy kolejno po stronie lewej i prawej.
- 5.** Siedząc na podłodze w jak najszerszym rozkroku, wykonujemy skłon tułowia w przód (kolana i plecy wyprostowane). Powinniśmy odczuwać rozciąganie wewnętrznej części ud.
- 6.** Mięśnie pośladkowe. Jesteśmy w siadzie, opierając się plecami i miednicą o ścianę. Prawa noga jest wyprostowana, lewa ugięta w kolanie, przeniesiona za prawe udo, oparta na stopie. Rękoma przyciągamy kolano w kierunku prawego barku, równocześnie uważając na to, żeby lewy pośladek jak najbardziej przylegał do podłoża. Powinniśmy czuć rozciąganie lewego pośladka. Analogiczne ćwiczenia wykonujemy po stronie prawej.
- 7.** Mięśnie brzuchate łydki i ścięgno Achillesa. Stojąc, wykonujemy wykrok w przód prawej nogi, lewa z tyłu (proste kolano, pięta przylega do podłoża), przesuwamy ciężar ciała lekko w przód bez odrywania pięty. Ćwiczymy na zmianę nogę lewą i prawą.
- 8.** Stojąc przed małym podwyższeniem (np. ułożonymi na podłodze książkami, czy krawężnikiem), lewa noga z tyłu ugięta w kolanie, prawą stopę opieramy palcami o podwyższenie. Wykonujemy delikatny wyprost w kolanie lewym. Powinniśmy czuć delikatne rozciąganie na łydce. Ćwiczymy symetrycznie stronę prawą i lewą.