

W niektórych krajach po zakończeniu walki sportowej zawodnicy mają dostęp do wanień napełnionych bardzo zimną wodą (około 4-7°C), w których zanurzają się na dwie do siedmiu minut po zakończonym wysiłku. Kajakarze i triathloniści zaopatrzyli swoich zawodników w specjalne kamizelki i mankiety napełniane bardzo zimną wodą. W innych dyscyplinach fizjoterapeuci masują mięśnie sportowców kostkami lodu.

Powoli masaż klasyczny wycofywany jest z zawodów. Podczas długotrwałego wysiłku, jakim jest z pewnością maraton, w mięśniach dochodzi do licznych mikrouszkodzeń włókienek nerwowo-mięśniowych, w tkankach powstaje stan zapalny. To zwyczajna reakcja organizmu na wysiłek. Jeżeli na „ponadrywane” mięśnie zastosujemy masaż klasyczny, będziemy je dalej uszkadzać i dodatkowo rozjątrzać stan zapalny. Badania pokazują, że w tym wypadku zimno (oprócz poprawy sprawności mięśni, szybszej regeneracji i poprawy funkcji, zmniejszenia bólu i skurczy) zmniejsza także kinenzę kreatynową (szkodliwy składnik przemiany materii) i zakwaszenie mięśni. Zawodnicy, którzy w ciągu tego samego lub następnego dnia startują po raz kolejny, po zastosowaniu zimna mogą uczestniczyć w zawodach bez bólu, z pełną sprawno-

ścią mięśni (czyli z siłą i wytrzymałością).

Testowane na maratończykach

W zeszłym roku podczas Maratonu Warszawskiego po raz pierwszy w Polsce Klinika Rehabilitacji Sportowej Ortoresh zastosowała masaż lodem. Masowaliśmy maratończyków na trzydziestym kilometrze i na mecie. Akcja ta spotkała się z bardzo dobrym przyjęciem przez biegaczy. Wielu z nich dzięki temu mogło kontynuować bieg. Wymasowani po maratonie od razu odczuwali ulgę, zmniejszało się napięcie mięśni, a następnego dnia mogli zupełnie normalnie funkcjonować.

Zimne nóżki ukoją Twój ból

TEKST EWA WITEK-PIOTROWSKA
WWW.KLINIKAREHABILITACJI.PL

Jak to działa?

Warto wiedzieć jak działa masaż lodem. Ma on właściwości zarówno chłodzące jak i mechaniczne. Masaż ten ma najszybszy i najbardziej przedłużony efekt w procesie obniżania temperatury tkanek (jest znacznie skuteczniejszy od okładów chłodzących). Działanie mechaniczne polegające na drażnieniu ostrymi kawałkami lodu receptorów nerwowych rozluźnia mięśnie na drodze odruchowej. Zimno powoduje w pierwszym etapie skurcz naczyń krwionośnych, następnie także na drodze odruchowej ich rozkurcz oraz zwiększenie przepływu krwi. To z kolei wywołuje szybsze

odprowadzanie ubocznych produktów przemiany materii (kwasu mlekowego), lepsze dotlenienie masowanych tkanek i poprawienie ich trofiki (odżywienia). Cały ten proces pozwala na szybszą regenerację, rozluźnienie mięśni i zmniejszenie bólu.

Dla kogo?

Masaż ten stosuje się w zespołach przeciążeniowych układu kostno-stawowego, bolesnych napięciach mięśni, doskonale sprawdza się też po wysiłku fizycznym lub w trakcie biegu maratońskiego (zwłaszcza w razie napotkania „ściany”). Można go również stosować przed stretchingiem dla rozluźnienia mięśni. W tym przypadku masaż powinno wykonywać się na rozciągniętym mięśniu. Po przybyciu do domu warto jest zrobić sobie jeszcze bardzo zimny prysznic na nogi. Dopiero trzy, cztery dni po zawodach można pójść na masaż klasyczny. ■

