Jak unikać kontuzji podczas biegania

Napisano dnia: 2017-12-01 20:08:34

Bieganie staje się coraz powszechniej uprawianym sportem. Coraz częściej na dyscyplinę tę decydują się osoby po 40 roku życia. W naszym regionie nie brakuje miejsc do biegania, znacznie gorzej z trasami biegowymi w samym Kłodzku, co sprawia, ze wielu z nas biega po twardej, asfaltowej nawierzchni.

Biegamy dla poprawy samopoczucia, relaksu, poprawy sylwetki, oczywiście także dla zdrowia. Biegamy na coraz dłuższe dystanse, wielu z nas przygotowuje się do długich biegów, w tym maratonów i półmaratonów.

Bieganie szybko przynosi satysfakcję, sprawia, że podnosi nam się nastrój. Po pewnym czasie odczuwamy rodzaj „uzależnienia" od biegu, co wynika oczywiście z zapotrzebowania na endorfiny wydzielane w czasie forsownego wysiłku. **Entuzjazm**, z jakim biegamy **sprawia**, że **często zapominamy o zasadach, które minimalizują ryzyko urazu.**
Wśród nich bardzo ważne są **zróżnicowanie techniki biegu**, właściwe **techniki rozciągania mięśni**, a także uzupełnianie biegu innymi dyscyplinami sportu, szczególnie w czasie, kiedy przygotowujemy się do zawodów.

Warto zwrócić uwagę nie tylko na obuwie i techniki biegu, ale także teren, w którym biegamy i podłoże. W czasie, **gdy zwiększamy dystans biegu**, **zakładamy nowe obuwie** lub **wprowadzamy nowe zróżnicowane zasady treningu**, **najczęściej dochodzi do „przeciążeń" i urazów**. Wśród nich **najbardziej powszechne są entezopatie**, np. **ścięgna Achillesa**, **rozcięgna podeszwowego**, **ścięgna podrzepkowego**, lub **mięśnia prostego uda**. Wbrew powszechnemu mniemaniu, nie **jest to** „zapalenie" ścięgien a **rodzaj zmian zwyrodnieniowych** spowodowanych nieprawidłową przebudową ścięgna. Leczenie bywa długotrwałe i trudne, a nieprawidłowy przebieg gojenia zwiększa prawdopodobieństwo nawrotu lub utrwalenia się schorzenia. W pośpiechu lekceważymy nieraz niewielkie dolegliwości, **początek entezopatii prawie zawsze jednak jest podstępny**: **ból zwykle pojawia się na początku biegu**, po czym **ustępuje** lub znacznie **zmniejsza się po przebiegnięciu kilku kilometrów**.

Kiedy problem narasta, sięgamy często po archaiczne metody leczenia, w tym **żele i maści** zawierające leki przeciwzapalne, które **w tych schorzeniach nie są skuteczne**, w uszkodzonych ścięgnach bowiem nie toczy się proces zapalny. **Aby właściwie rozpoznać** i **leczyć urazy sportowe**, nie wystarczy dotknąć bolesnego miejsca i zbadać najbliższe stawy, na dysfunkcję tę składa się zawsze wiele przyczyn, nieraz bardzo odległych, np. dysfunkcja odległych mięśni i nieprawidłowa technika treningu, twarde podłoże lub niewłaściwe obuwie. **Leczenie powinno być zindywidualizowane i wielokierunkowe**. Powinno być wreszcie rozpoczęte jak najwcześniej. W leczeniu pomija się często niezwykle ważne protokoły ćwiczeń ekscentrycznych, jak np. protokół Alfredsona w leczeniu entezopatii ścięgna Achillesa. Nie bez znaczenia jest **odpowiednie łączenie metod** np**. fali uderzeniowej**, **terapii punktów spustowych** oraz **terapii manualnej**. W wybranych przypadkach trzeba sięgać po **iniekcje osocza bogatopłytkowego** lub inne środki.

Zapraszam na konsultacje:

dr Tomasz Idzi
• Lekarz ds. medycyny sportu
• Terapeuta medycyny mięśniowo-szkieletowej,
• Lekarz rodzinny
Centrum Leczenia Bólu
ul. Rodzinna 41
Kłodzko
tel. 609 387 276
www.centrum221.pl