

Bolečine v predelu goleni, pogosta poškodba tekačev.

## Pokostnica

MAG. MARTIN MIKEK, DR. MED.;  
FOTO MARJAN ŽIBERNA

### Roke



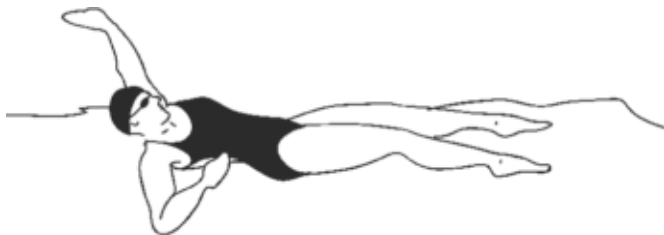
Roko vbdemo v vodo, rama je ob obrazu, komolec iztegnemo, sežemo, kolikor zmoremo daleč za glavo, vendar pazimo, da je roka podaljšek telesa in da ne segamo iz linije rame. Najprej vbdemo v vodo mezinec, dlan je obrnjena stran od telesa, pripravljena, da zajeme vodo.



Zajemanje vode: opremo se na dlan, ki se giblje navzdol in naprej. Nasprotna rama se dvigne iz vode.



»Vlečemo«: veslamo dol in navzven. Ko ne gre več z iztegnjeno roko, jo v komolcu skrčimo in nadaljujemo zavesljaj z rahlo skrčeno roko do sredine telesa. Nasprotna roka medtem potuje iztegnjena po zraku, držimo jo čim višje.



Odrivamo: dlan prehiti komolec in je obrnjena nazaj, stran od smeri plavanja. Rama je globoko v vodi. Roka, ki se vrača, je na najvišji točki in tako tudi njena rama.



Zavesljaj končamo ob stegnu, roko popolnoma iztegnemo, dlan je obrnjena navzdol. Ta del zavesljaja je najmočnejši in najhitrejši. Telo na koncu cikla obračamo na drugo stran, rame zamenjajo položaj – ena gre pod vodo, druga ven.

Bolečina v predelu goleni je ena pogostejših težav tekačev. Največkrat se zanjo uporablja izraz vnetje pokostnice (tkiva, ki obdaja kost), vendar pa so vzroki lahko tudi druge. V zadnjem času se uveljavlja izraz medialni tibialni stres sindrom, ki zajema večino preobremenitvenih poškodb goleni, ki se pojavljajo pri teku. Zanje je značilna bolečina v spodnji polovici goleni, nekoliko na notranji strani, ki je, če gre za prizadetost mišic, tetiv ali pokostnice, običajno najizrazitejša ob začetku teka, nato pa se postopno ublaži. Prizadeti del je za otip občutljiv. Pri hujših oblikah lahko bolečina seva navzgor vse do kolena. Vzroki so najpogosteje vnetje narastišča mišic goleni na medkostno membrano, razpeto med golenico in mečnico, kot tudi preobremenitvene poškodbe mišic in njihovih tetiv, redkeje pa gre za vnetje same pokostnice golenske kosti na narastišču mišic.

### Izključiti zlom golenice in kompartment sindrom

Razlikovanje med navedenimi vzroki bolečine za zgodnje zdravljenje ni zelo pomembno, izključiti pa je treba možnost stresnega zloma golenice in kroničnega kompartment sindroma, ki se vsaj v začetku lahko kaže s podobnimi simptomi in znaki. Stresni zlom golenice je preobremenitvena poškodba, ki se običajno kaže kot zelo drobna razpoka v kosti in niti na rentgenskem slikanju ni vedno vidna. Zanje je značilno, da se bolečina med tekom ne zmanjšuje, ampak pogosto še stopnjuje. Za otip je občutljiv le zelo ostro omejen predel goleni prav

na mestu poškodbe. Pri kroničnem kompartment sindromu pa gre za utesnitev mišic goleni v mišični loži, ki je posledica čezmernega otekanja mišic goleni ob preobremenitvi. Otekanje dvigne pritisk v mišični loži, kar prizadene prekrvitev mišic. Pri kronični obliki, ki se lahko pojavi pri teku, so običajno prizadete mišice v sprednji loži goleni in tedaj se bolečina pojavi značilno na sprednjem in zunanem delu go-





**Zahtevna vaja za krepitev mišic goleni: s hrbtom se opremo na zid, omaro ipd., pri čemer so prsti nog dvignjeni čim višje. V tem položaju vztrajamo 20 sekund. Vajo ponovimo tri- do petkrat.**

leni. Pogosto jo spremlja še občutek mravljinčenja, kasneje lahko tudi zmanjšane moči. Gre za izjemno redko stanje, ki se pojavlja v povezavi le z zelo velikimi napori, vedeti pa je treba, da je pri sumu na kronični kompartment sindrom nujna zdravniška pomoč.

### Glavni dejavnik tveganja

za razvoj medialnega tibialnega stresa sindroma je prevelika intenzivnost treninga oziroma prehitro stopnjevanje obremenitev pri teku, ki povzročata kopičenje mikro poškodb v mišicah in naraščajočih mišic goleni. Te se zaradi pomanjkanja počitka ustrezno ne sanirajo in začnejo postopno povzročati bolečine. Pomemben mehanični dejavnik, ki lahko privede do težav, je tudi čezmerna pronacija stopala (zvrčanje navznoter), ki ob vsakem dotiku ob podlago povzroča preveliko raztezanje in obremenjevanje mišic in kit na notranji strani goleni. To se lahko zgodi tudi pri dolgotrajnem teku po rahlo vstran nagnjenem cestišču.

### Preprečevati, zdraviti ...

Prvi ukrep pri pojavu težav je pravilno načrtovanje vadbe, pri kateri naj povečanje količine teka ne presega 10 odstotkov na teden. Pomembno je tudi, da izbiramo mehkejšo, ravno podlago, na kateri so obremenitve mišic manjše in se stopalo ne »zviija«. Ob pojavu bolečin je pomembno, da zmanjšamo intenzivnost treningov in da se izogibamo teku po hri-



**Vaja za raztezanje mišic goleni**

bu navzdol ter po trdem in neravnem terenu oziroma da ga začasno opustimo, če to ne zadošča. Medtem lahko kolesarimo, plavamo, lahko poskusimo s tekom v bazenu. Pri čezmerni pronaciji je treba izbrati tekaško obutev s povečano oporo notranjega stopalnega loka. V prvih dneh je priporočljivo pogosto hlajenje bolečega predela oziroma masaža z ledom. Po umiritvi bolečin lahko začnemo izvajati blage vaje za raztezanje mišic meč (prikazali smo jih pred enim dnom v članku o poškodbah Ahilove ki-

te), vaje za mišic goleni (glej sliko zgoraj), po približno dveh tednih pa postopno tudi vaje za krepitev mišic sprednjega dela goleni (glej slike). Običajno lahko začnemo spet teči po dveh do štirih tednih, pri čemer moramo paziti, da ne tečemo preveč po zelo trdi podlagi (asfaltu, betonu). Tako kot pri vseh poškodbah je pomembno, da obremenitve stopnjujemo zelo postopno, da se prej vedno ogrejemo in redno izvajamo raztezne vaje za mišice meč in goleni pred tekom in po njem. ●



**Enostavnejša vaja za krepitev mišic goleni, ki jo izvajamo z elastičnim trakom ali zračnico kolesa**