

Težave z Ahilovo tetivo so pogosta poškodba tekačev.

Da ne bo preveč(krat) bolelo ...

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

Bolečina v predelu Ahilove kite je ena najpogostejših tekaških poškodb, ki ob zanikanju težav in vztrajanju pri nespremenjenem režimu treninga zlahka preide v kronično obliko, ki jo težko saniramo in je lahko stalen izvor težav.

Ahilova kita povezuje mišice zadnje strani goleni (meč). Pri teku se prek nje ob vsakem odzivu prenašajo izjemne obremenitve, ki pri šprintu lahko dosežajo 12-kratnik telesne teže. Poškodbe pri vzdržljivostnih tekačih so praviloma posledica ponavljajočih se, čeprav v primerjavi s šprinterskimi občutno manjših obremenitev. Pojavijo se lahko v predelu narastišča kite na petno kost (petnico), v samem poteku kite ali na prehodu kite v mišice meč (slika 1). V akutni fazi se lahko vnamejo tkiva, ki obdajajo kito, kar imenujemo peritendinitis. Ta se običajno razvije v srednjem delu kite, dva do šest centimetrov nad njenim narastiščem na petnico, in se kaže kot boleča zadebelitev. Pri gibanju lahko v tem predelu zatipljemo krepitacije (negladko drsenje kite z drobnimi preskoki). Kita je na otip običajno boleča že pri manj razviti poškodbi.

S staranjem postajajo kite manj prožne in slabše prekrvljene ter posledično dovzetnejše za poškodbe. To je glavni razlog, da poškodbe Ahilovih kit pogosto pestijo tekače srednjih in zrelih let, zato bi morali na zdravje svojih kit še posebno skrbno paziti.



Razlogi

Med najpomembnejše dejavnike poškodbe Ahilove kite spadata prehitro stopnjevanje intenzivnosti treninga, še zlasti če sta sočasno povečana tudi skupna količina teka in obseg teka navkreber in po trdi podlagi (betonu, asfaltu), ter neprimerna tekaška obutev s pretogim sprednjim delom ali premehkim zadnjim delom podplata. Pogosto tveganje za nastanek te poškodbe povečuje še prevelika pronacija stopala, ki jo najlažje pojasnimo kot čezmerno spuščanje notranjega stopalnega loka med fazo obremenitve stopala; ta težava spremlja zlasti ljudi, ki se nagibajo k ploskim stopalom. Zelo pomembno je vedeti, da je glavni dejavnik, ki prispeva k razvoju kroničnih težav z Ahilovo kito, zanikanje bolečine z vztrajanjem pri nespremenjenih obremenitvah pri teku.



Preprečiti, zdraviti ...

Zgodnje težave, za katere so značilne blažje bolečine, ki jih čutimo pri hoji le zjutraj ali po dolgotrajnejšem sedenju čez dan, a izginejo, ko se z gibanjem ogrejejo in se boleče tkivo prekrvi in »zmehča«, pogosto lahko pozdravimo sami. Prvi ukrep naj bo začasno zmanjšanje tekaške obremenitve (opustitev hitrih tekov, zmanjšanje razdalje in pogostosti tekov, izogibanje teku navkreber in po trdi podlagi), tako da bolečine v mirovanju izginejo. Če to ne zadostuje, je treba tek začasno opustiti. Tedaj (prav tako pa že pri zmanjšanju obsega treninga) so priporočljive alternativne aktivnosti, kot sta denimo kolesarjenje in plavanje. Pomembno je še, da ocenimo primernost tekaške obutve in jo po potrebi zamenjamo s tako, katere podplat je v sprednjem delu upogljivejši oziroma je njen petni del nekoliko trši.

Z močnejšo oporo za notranji stopalni lok je mogoče po potrebi zmanjšati čezmerno pronacijo stopala. Poizkusimo lahko tudi s prehodno uporabo stopalnih vložkov, ki nekoliko dvignejo peto in tako zmanjšajo obremenitev Ahilove kite. Raztezne vaje za mišice meč in Ahilovo kito (slika 2), ki jih opravljamo pred tekom in po njem, naj bodo »nežne« in naj ne povzročajo bolečine. Ob tem je pomembno, da izvajamo tudi raztezne vaje za zadnje stegenske mišice (slika 3). Predel kite po fizični aktivnosti hladimo z ledom. Ob naštetih ukrepih se težave praviloma po dveh tednih umirijo in tedaj lahko začnemo postopno povečevati tekaško obremenitev. Sicer prideta v poštev kratkotrajnejše jemanje nesteroidnih antirevmatikov in fizikalna terapija, vendar pa je prej priporočljivo obiskati zdravnika.



Ker tiči razlog težav z Ahilovo kito pri tekaških pogosto v dolgotrajnih obremenitvah, ki jih morajo kite prenašati, je mogoče z določenimi postopki tveganje zmanjšati. Obremenitev kite je občutno manjša, če so kite in mišice meč ter tudi zadnjega dela stegen dovolj raztegljive. To dosežemo z rednim izvajanjem razteznih vaj in s postopnostjo pri treningu; načelo postopnosti povečevanja obremenitev moramo upoštevati v posameznem treningu in tudi v daljšem časovnem obdobju – obsega in intenzivnosti treninga zato ne smemo povečevati skokovito, temveč po korakih. Zato naj tudi bo uvodni del namenjen ogrevanju v obliki hoje, lahkotnega teka in razteznih vaj (to je še zlasti pomembno v hladnem vremenu, ko so mišice in kite bolj trde in toge), postopek pa ponovimo v zadnji fazi treninga. Raztezne vaje lahko izvajamo tudi čez dan. Redneje ko jih bomo, manjša je možnost pojava težav.

Če imamo šibke mišice meč (tekači začetniki), jih je treba z vajami okrepiti (sliki 4 in 5), saj se prešibke hitro zakrčijo, tako povečujejo obremenitev Ahilove kite in lahko izzovejo njeno poškodbo.

Zelo pomembna so tudi obdobja občutno zmanjšane tekaške aktivnosti, da se težave, ki so morda v zametkih, sploh ne razvijejo. Možnost poškodb zmanjšamo tudi z občasnimi masažami, ki zmanjšajo otrdelost mišic; delno si lahko pomagamo tudi sami z masažo (gnetenjem) mišic meč, koristno pa vpliva tudi izmenična topla-hladna kopalnica, ki izboljšuje prekrvitev.

Pri ponavljajočih se težavah z Ahilovo kito, ki se pojavijo po določenem obsegu ali intenzivnosti teka kljub preventivnim ukrepom, velja razmisliti o možnosti, da bi del tekaškega treninga trajno nadomestili z alternativno vadbo – kolesarjenjem, plavanjem, tekom na smučeh ipd. To je na splošno odličen ukrep tudi proti nekaterim drugim značilnim tekaškim poškodbam in ambicijam rekreativnega tekača prav gotovo ne bo škodil. Alternativne vzdržljivostne dejavnosti namreč omogočajo vzdrževanje in izboljšanje večine tekaških sposobnosti in lahko hkrati preprečijo nastanek poškodb, ki bi tekača v resnici lahko zavrle ali celo povsem zaustavile.