

Najpogostejši vzroki in možnosti za zgodnje zdravljenje in preventivo.

Poškodbe pri teku



Tendinitis Ahilove kite ...

... je vnetje Ahilove kite, ki nastane kot posledica njenega preobremenjevanja. Značilno se kaže kot bolečina in oteklina v tem predelu. S staranjem postaja Ahilova kita manj prožna in slabše prekrvljena ter posledično bolj dovzetna za poškodbe. To je glavni razlog, da to poškodbo najpogosteje srečujemo pri tekačih v srednjih letih.

MAG. MARTIN MIKEK, DR. MED.

Tek je eden najprimernejših načinov za ohranjanje dobre telesne pripravljenosti in počutja. Obstajajo mnogi znanstveni dokazi, da zmanjšuje stres, znižuje krvni pritisk in raven celokupnega holesterola v krvi. Vse to so pomembni razlogi, ki pripomorejo k temu, da priljubljenost teka kot oblike redne rekreacije v zadnjih letih narašča. Poleg tega da je za telo nedvomno zelo koristen, pomeni tudi izjemno obremenitev, zlasti za sklepe, vezi in mišice spodnjih okončin. Naj navedem za primer dva zanimiva podatka: vsak kilometer, ki ga pretečemo, se s stopalom odrinemo od tal 800- do 1000-krat, na tej razdalji pa naše noge absorbirajo kar 160 do 200 ton energije. Jasno je, da se lahko pri takšnih obremenitvah in če nismo dobro telesno pripravljene, če smo neprimerno obuti ali prehitro stopnjujemo trening, hitro pojavijo poškodbe. Ker je njihovo zdravljenje pogosto

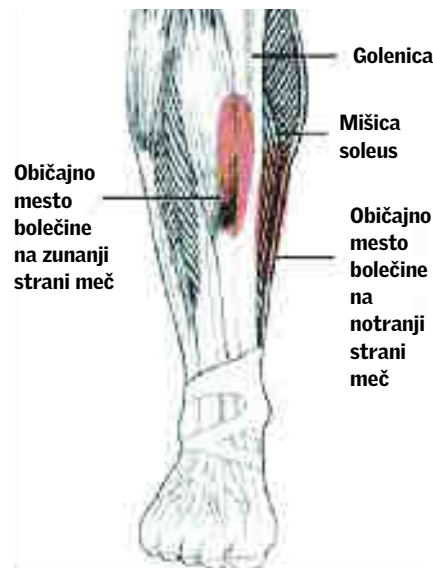


Plantarni fasciitis ...

... je preobremenitvena poškodba plantarne aponevroze, vezivne strukture, ki je razpeta med stopalnicami in petnico in skrbi za vzdrževanje vzdolžnega stopalnega loka. Plantarna aponevroza se najpogosteje poškoduje v bližini narastišča na petnico in se kaže kot bolečina v predelu pете.

dolgotrajno in lahko puščajo tudi trajne posledice, je zelo pomembna ustrežna preventiva, saj dokazano lahko močno zmanjša pogostost nastanka poškodb.

Pomemben element uspešne preventivne strategije je poznavanje najpogostejših tekaških poškodb in razumevanje glavnih principov in vzrokov za njihov razvoj. To nam pomaga pri ustreznem načrtovanju treningov, ob morebitnem pojavu prvih znakov poškodbe pa omogoča, da že zgodaj sprejmemo nekatere ukrepe, ki lahko odpravijo težave ali vsaj pomembno pripomorejo k preprečitvi nastanka resnejših poškodb. Ker je problematika poškodb, povezanih s tekom, prezahtevna, da bi jo obdelali v enem prispevku, bomo v prihodnosti posamezne značilne poškodbe, povezane s tekom, in možnosti za njihovo preventivo in zdravljenje podrobneje predstavili v več prispevkih. Tokrat opisujemo samo glavne principe in najpogostejše vzroke za nastanek poškodb.

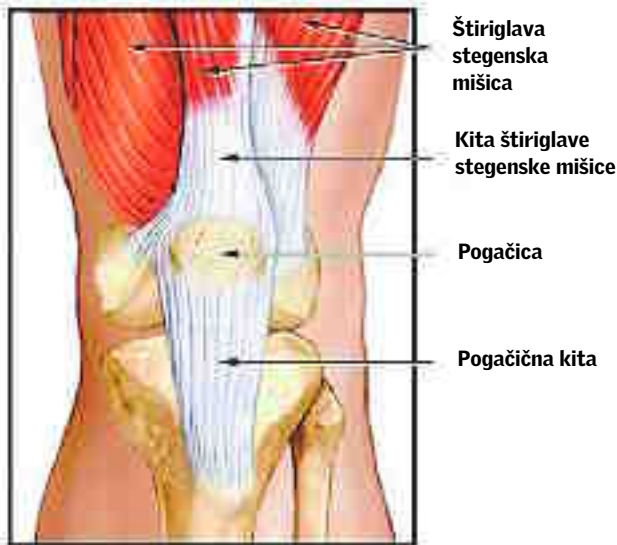


Vnetje pokostnice na golenici ...

... je značilna tekaška poškodba, ki je posledica povečane obremenitve narastišča mišic v sprednjem delu goleni. Značilna zanjo je bolečina v spodnji polovici goleni, nekoliko bolj na notranji strani.

Značilne tekaške poškodbe nastanejo večinoma zaradi preobremenitve in se praviloma razvijejo postopno in brez nekega sprožilnega dogodka, po katerem bi se pojavile težave. Razlogi za preobremenitev in posledično poškodbe sklepov, kit, vezi in mišic so različni. Najpogostejši vzrok so napake pri načrtovanju treninga, kot na primer prehitro povečevanje pretečene razdalje ali stopnjevanje pogostosti teka, kar zlasti mišicam onemogoča, da bi se na takšne obremenitve prilagodile. Pogosta vzroka sta tudi neustrezna moč in vzdržljivost mišic trupa in kolka. To so trebušne in hrbtne mišice in mišice v okolici kolčnega sklepa, ki zagotavljajo ustrezno držo telesa in prek tega trdno podlago za delovanje vseh drugih mišic okončin.

Opuščanje ustreznega ogrevanja pred tekom in ohlajanja po njem z razteznimi vajami je še eden od vzrokov za razvoj preobremenitvenih poškodb. Ne smemo pozabiti tudi na neprimerno tekaško

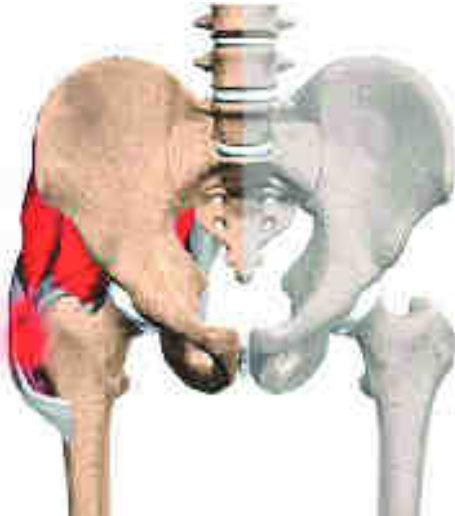


Tendinopatija ligamenta pogačice ...

... je preobremenitvena poškodba kite, ki poteka med zgornjim delom golenice in spodnjim robom pogačice. Kaže se kot bolečina v sprednjem delu kolena, zlasti pri globokih počepih in poskokih in pri teku po hribu navzdol.

Trohanterni burzitis ...

... je vnetje sluzne vrečke oziroma burze na zunanji strani kolka in je posledica ponavljajočega se drsenja kit pri gibanju kolka prek zunanje površine zgornjega dela stegenice.



Sindrom iliotibialnega trakta ...

... se kaže kot bolečina na zunanji strani kolena pri njegovem premikanju. Nastane zaradi ponavljajočega se drsenja iliotibialnega trakta prek zunanje strani spodnjega dela stegenice. Iliotibialni trakt je dolga tetiva, ki poteka po zunanji strani stegna od narastišča na medenici pa vse do zgornjega dela golenice.

obutev in neustrezno tehniko teka. Pri slednji gre za napake, kot so denimo nepravilno postavljanje stopala ob stiku s podlago, čezmerna pronacija stopala, neustrezno zamahovanje z rokami in še nekatere druge napake, zaradi katerih se postopno razvijejo preobremenitvene poškodbe. Za odpravo nepravilnosti pri tehniki teka običajno potrebujemo strokovno pomoč trenerja z ustreznimi izkušnjami, ki nam po analizi napak lahko svetuje metode za njihovo odpravo.

Najpogostejše tekaške poškodbe

Mednje se uvrščajo tendinitis Ahilove kite, plantarni fasciitis, vnetje pokostnice na golenici, bolečina v predelu pogačice kolena, tendinopatija ligamenta pogačice, sindrom iliotibialnega trakta, trohanterni burzitis, poškodbe flektornih mišic v predelu stegna in preobremenitveni zlomi v predelu stopalnic, golenice in stegenice, če naštejemo le nekatere. Praviloma je prvi znak vseh teh poškodb bolečina, ki se pojavi med tekom v prizadetem delu telesa. Zelo pomembno je, da vsako bolečino med tekom vzamemo za resno opozorilo ter je ne poskušamo zanikati in vztrajati pri nespremenjeni obliki in intenzivnosti treninga v upanju, da bo minila. To pogosto vodi v napredovanje preobremenitvenih poškodb, ki lahko postanejo kronične in jih je težje zdraviti.

Prvi ukrep ob pojavu težav pri teku je ponavadi relativni počitek, kar ne pomeni, da prenehamo teči, ampak da spremenimo intenzivnost treninga, tako da zmanjšamo pogostost treningov in toliko skrajšamo pretečeno razdaljo, da se težave umirijo. Zelo priporočljivo je, da vsaj en dan ali še bolje dva dneva v tednu ne tečemo. Te dneve lahko namenimo vajam za krepitev mišic trupa in okončin. Pogosto je treba pozornost posvetiti tudi podlagi, po kateri tečemo. Ta naj ne bo pretrda (na primer beton), pa tudi ne premehka (trava). Pri težavah z Ahilovo kito je priporočljivo, da se izogibamo teku nevkreber, nasprotno pa velja za težave z bolečino v sprednjem delu kolena, da se izogibamo teku po hribu navzdol. Najprimernejši je torej tek po ravni podlagi.

Večjo pozornost kot običajno je treba nameniti ogrevanju in ustreznim razteznim vajam pred tekom, pa tudi pravilnemu ohlajanju in raztezanju po njem. Po teku je priporočljivo predel telesa, ki nam povzroča težave, hladiti oziroma masirati z ledom. Eden ključnih zgodnjih ukrepov je tudi ocena primerosti športnih copat, za katere je pomembno, da niso preveč obrabljene in da imajo pravilno oblikovan podplat. Pri težavah z Ahilovo kito je lahko sprednji del podplata preveč tog, kar povečuje ročico in posledično silo na Ahilovo kito ob odzivu stopala od podlage, ali petni del premehak, kar povzroča povečanje tako imenovane ekscentrične obremenitve Ahilove kite pri prenosu obremenitve s pete proti sprednjemu delu stopala. Pomembno je še, da je srednji del podplata med peto in sprednjim delom stopala dovolj tog, kar preprečuje čezmerno pronacijo stopala, ki pogosto vodi v razvoj plantarnega fasciitisa. Ta se značilno kaže kot bolečina v predelu petnice. Sodobne kakovostne športne copate praviloma ustrezajo vsem zahtevam, pomembno pa je, da jih pri rednem teku dovolj pogosto menjavamo.

Pogosto je možno ob prvih simptomih z naštetimi ukrepi pozdraviti preobremenitvene poškodbe in odpraviti težave. Še pomembnejše je, da z ustreznim načrtovanjem treningov, s primerno izbiro terena za tek, posvečanjem pozornosti ustreznim vajam za krepitev mišic in z izbiro primerne obutve za tek delujemo preventivno in tako močno zmanjšamo tveganje za pojav poškodb, povezanih s tekom. ●