



Tečem pravilno, tečem varno

Začetniki morajo osvojiti osnove tehnike gibanja na smučeh na varnem terenu, šele nato se lahko podajo na tekaške proge; vadba v mehkem pršiču je nekaj čisto drugega kot vadba na poledelem terenu, pri kateri so padci boleči in nevarni. Če se brez osnovnega znanja podajate na lažje ali celo težje proge, se lahko poškodujete, poleg tega ogrožate druge.

Vadbi tekaške tehnike je treba posvetiti posebno pozornost, saj pravilna tehnika pomeni tudi večjo varnost. Z njo se izognemo poznejšemu težavnemu odpravljanju tehničnih pomanjklivosti oziroma napak, pa tudi možnosti, da bi preobremenili posamezne dele telesa. Tako na primer nepravilno dolgotrajnejše obremenjevanje vezi kolenskega sklepa pri drsalni tehniki vodi do kroničnih poškodb.

Klasična tehnika je za začetnike obvezna osnova, na kateri gradijo znanje drsalne tehnike. Gibanje pri klasiki z

vzporedno postavljenimi smučmi je podobno naravnemu gibanju (hoji in teku) in iz njega tudi izhaja. Zato se z ustreznimi (narebrenimi) oziroma pravilno pripravljenimi (namazanimi) smučmi v tej tehniki lahko tudi zelo sproščeno sprehajamo. To pri drsalni tehniki ni mogoče, možen je le tek, saj je za stalno drsenje smučmi (odrivamo se od njihovih robov) potrebno nenehno odiranje s palicami oziroma nogami.

Izberimo ustrezno opremo

Izberemo ustrezno dolge palice in smučmi ter jih pripravimo (preverimo vezi, ustrezno namažemo) za vadbo. Vadba drsalne tehnike bo lažja, učinkovitejša in manj obremenjujoča za skočni sklep, če bomo uporabljali visoke ali vsaj polvisoke tekaške čevlje, ki sklep dobro oprimejo. V njih se moramo udobno počutiti, dovolj prostora naj bo tudi za kakovostne smučarske nogavice. Če je hladneje, lahko prek

čevljev obujemo še posebne prevleke, ki varujejo pred mrazom. Ker se na mokrem snegu obutev premoči, jo moramo po vadbi primerno posušiti. Obujmo samo suhe čevlje.

Pri teku uporabljajmo rokavice s prsti, ki ne smejo biti predebele, tako da dobro čutimo in vodimo palico. Poleg tega lahko rokavice preprečijo odrgnine pri padcu. Pri nižjih temperaturah so seveda nepogrešljive. Takrat in tudi sicer potrebujemo tudi ustrezno pokrivalo, saj nas prezojene pri daljšem smuku lahko močno prepriha. Tudi sončna očala in krema za zaščito obraza ne smejo manjkati, saj je lahko vadba v sredogorju in v nekoliko bolj sončnih dneh nevarna za oči in obraz.

In še manjši nasvet. Med vadbo se prezojeni ne ustavljajte in ne ohlajajte na mestu. Tudi po vadbi, potem ko se boste že preoblekli, bo za kramljanje z znancem, ki ste ga srečali po dolgem času, še dovolj časa ... ●

Varno na tekaških smučeh. O zdravju.

Pogoste poškodbe pri teku na smučeh.

MAG. MARTIN MIKEK, DR. MED.

Tek na smučeh je dokaj varen šport, kljub temu pa so zaradi nepredvidnosti, neprimerne tehnike in vadbe ali slabe telesne pripravljenosti mogoče različne akutne in kronične poškodbe. Glavni dejavniki tveganja so slaba pripravljenost prog, velik naklon terena, nepravilna oprema, slab občutek za ravnotežje in neustrezno obvladovanje tehnike. Ob upoštevanju nasvetov iz članka dr. Pustovrha bo tek na smučeh eden varnejših, prijetnejših in zelo zdravih oblik vzdrževanja kondicije in dobrega počutja v zimskih mesecih.

Kaj je najbolj v nevarnosti?

Pri teku na smučeh so akutne poškodbe občutno redkejšje kot pri alpskem smučanju. Zaradi ponavljajočih se enakomernih gibov so veliko pogostejše različne oblike kroničnih preobremenitvenih poškodb. Med akutnimi prevladujejo poškodbe nog, še zlasti kolena. V primerjavi z alpskim smučanjem so pri teku poškodbe sprednje križne vezi in meniskusov precej redkejšje, prevladujejo poškodbe medialne kolateralne vezi, to je obodne vezi na notranji strani kolena. Vzrok za te poškodbe je najpogostejše poteg smuč-

ke vstran oziroma to, da se smučka zatakne ob robnik. Na nogah so razmeroma pogoste še akutne poškodbe gležnja, ki je zaradi nižjega čevlja z manj opore bolj izpostavljen; pojavljajo se predvsem različne oblike zvinov.

Približno tretjina akutnih poškodb pri teku na smučeh zajema zgornje okončine. Prevladujejo poškodbe baznega sklepa palca (t. i. smučarski palec), kjer gre za zvin oziroma poškodbo vezi tega sklepa, ki nastane ob padcu, ko ročaj palice deluje na palec kot ročica in ga zvije. Med akutnimi poškodbami zgornjih okončin so razmeroma pogoste še poškodbe v predelu ramenskega sklepa. Ob padcu si lahko zlomimo ključnico, nategnemo vezi akromioklavikularnega sklepa (sklepa med ključnico in lopatico), poškodujemo kite rotatorne manšete (kite, ki se priraščajo na glavico nadlahtnice in omogočajo njeno gibljivost v ramenu v vseh smereh) ali izpahnemo ramenski sklep.

Preobremenitvene poškodbe

Ponavljajoči se gibi pri teku so razlog za pojav preobremenitvenih poškodb gibal. K povečanemu tveganju za njihov nastanek pripomorejo neustrezna telesna pripravljenost, preveliko stopnjevanje obremenitvenosti in napake v smučarski

tehniki. Zanesljivih razlik v tveganju poškodb pri teku v klasični ali drsalni tehniki raziskave niso pokazale, ugotovitve nekaterih pa nakazujejo nekoliko večje tveganje za kronične preobremenitvene poškodbe pri drsalni tehniki.

Med preobremenitvenimi poškodbami prevladujejo težave v predelu kolena, gležnja in stopala. Za koleno so značilni zlasti vnetje narastišča mišic na medialni strani goleni (t. i. medialni tibialni stres sindrom) in narastišča vezi pogačice, bolečine v predelu patelofemoralnega sklepa (sklepa med pogačico in stegenico), pogost je tudi sindrom iliotibialnega traktusa, ki se kaže kot bolečina na zunanji strani kolena. V predelu stopala in gležnja so pogostejše zlasti težave z Ahilovo kito, značilna preobremenitvena poškodba je tudi plantarni fasciitis oziroma vnetje narastišča plantarne aponevroze (vezi, ki poteka vzdolž podplata) na petnico. Značilna in zelo neprijetna preobremenitvena težava je še bolečina v predelu palca na nogi. Pri tem gre lahko za tako imenovani tekaški stopalni palec, za katerega so značilne obrabne spremembe v njegovem bazalnem sklepu, ali za vnetje tako imenovanih sezamoidnih kosti ob tem sklepu.