

Tekaške poškodbe.

# Ko boli v predelu kolka

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

Tek je zelo zdrav šport, ki omogoča ob upoštevanju nekaterih preprostih načel, kot so pravilno načrtovanje treningov, ustrezno ogrevanje in izbira primerne obutve in podlage, vzdrževanje dobre telesne kondicije ter pozitivno vpliva na splošno zdravje in počutje brez večjega tveganja za poškodbe. Poškodbe, ki se pojavljajo, so večinoma posledica preobremenitev in v treh četrтинah primerov zajemajo spodnje okončine. Predstavili smo že najznačilnejše tekaške poškodbe stopala, Ahilove kite, goleni in kolena, tokrat si oglejmo še s tekom povezane težave v predelu kolka.

## Kje boli?

Pri ugotavljanju vzrokov težav je zelo pomembno ugotavljanje mesta bolečine. Tako je bolečina na zunanji strani kolka, nad kostno izboklino, ki jo ustvarja zgornji del stegenice, značil-

na za trohanterni burzitis (slika 1). Pri tem gre za vnetje burze (sluzne vrečke), ki skrbi za gladko drsenje iliotibialnega trakta (vezivna struktura, ki poteka po zunanji strani stegna do zgornjega dela golenice; slika 2) prek zgornjega dela stegenice. Pri ponavljajočih se gibih (teku) se lahko burza zaradi prevelikega trenja vneme. Podobne težave se pojavljajo pri preskokih iliotibialnega trakta. Navadno je vzrok prevelika napetost trakta oziroma njegova poslabšana raztegljivost. Če se preskoki ponavljajo, lahko postanejo boleči.

## »Piriformis sindrom«

Kaže se kot bolečina po zadnji strani stegna in ga je težje diagnosticirati. Za bolečino je značilno, da je globoka, topa in izžareva navzdol v poteku išiadičnega živca proti kolenu. Vzrok za sindrom naj bi bil pritisk mišice piriformis (slika 3), ki sodeluje pri izvajanju giba zunanje rotacije v predelu kolka, na išiadični živec. To je živec, ki poteka po zadnji strani stegna navzdol in oživčuje

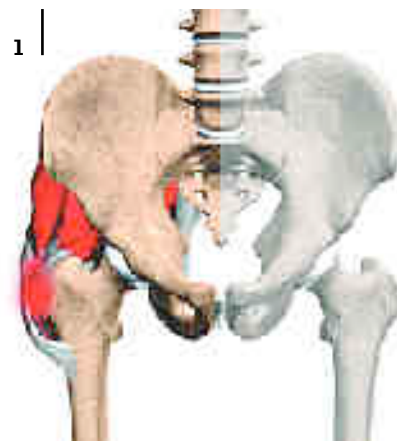


Foto Kukič&amp;Dani

Na Bolle teku okoli Blejskega jezera je uživalo 242 tekačev, tudi iz Kluba Polet, ekipe Becel. Teklo (sodelovalo) je tudi veliko aktivnih in upokojenih vrhunskih športnikov in olimpijcev (Špela Pretnar, Dušan SpeedAnt Mravlje, Luka Špik, Davo Karničar, Jure Franko, Andraž Vehovar, Bojan Križaj, Dani Kraljič, Valter Bonča, državna golf reprezentanca ...), organizatorji (Rodeo team) pa so zbrali 330.000 tolarjev za Društvo za kakovostno rehabilitacijo otrok Slovenije (KROS).

Lep dan, lep namen, lep tek. In to je tisto, kar tek je.



nekatero stegenske, golenske in stopalne mišice.

Bolečina, ki se pojavlja po sprednji strani kolka, je značilna tako za poškodbe znotraj sklepnih struktur kolčnega sklepa kot tudi za nekatere poškodbe okolnih mišic in kit. V samem kolčnem sklepu so pri tekačih najpogostejše poškodbe acetabularnega labruma. To je vezivna hrustančna struktura, ki obdaja kostno ponvico kolčnega sklepa in je po funkciji in strukturi še najbolj podobna kolenskemu meniskusu.

Med pogoste znotraj sklepne poškodbe oziroma okvare, ki povzročajo bolečino po sprednji strani kolka med tekom, sodi tudi zgodnji degenerativni artritis kolka, kar je značilna težava zlasti pri starejših tekačih. Še posebno pri ženskah je zaradi preobremenjevanja mogoč stresni zlom kolka, običajno v povezavi z osteoporozo, ki oslabi odpornost kosti proti obremenitvi in zmanjša njeno sposobnost samoobnove. Med značilne poškodbe kit in mišic, ki povzročajo bolečine na sprednji strani kolka, se uvrščata še iliopsoas tendi-



nitis (poškodba medenično-križne mišice) in delno natrganje kvadricepsa (štiriglave stegenske mišice).

#### Preprečevanje

Ukrepi za zmanjšanje tveganja nastanka opisanih poškodb so podobni kot pri

JAZSEM  
ASICS GEL GT 2110,  
MOJA MAMA IN OČE STA NAJBOLJE  
PRODAJANA PRIMERKA  
TEKAŠKIH COPAT V EVROPI!

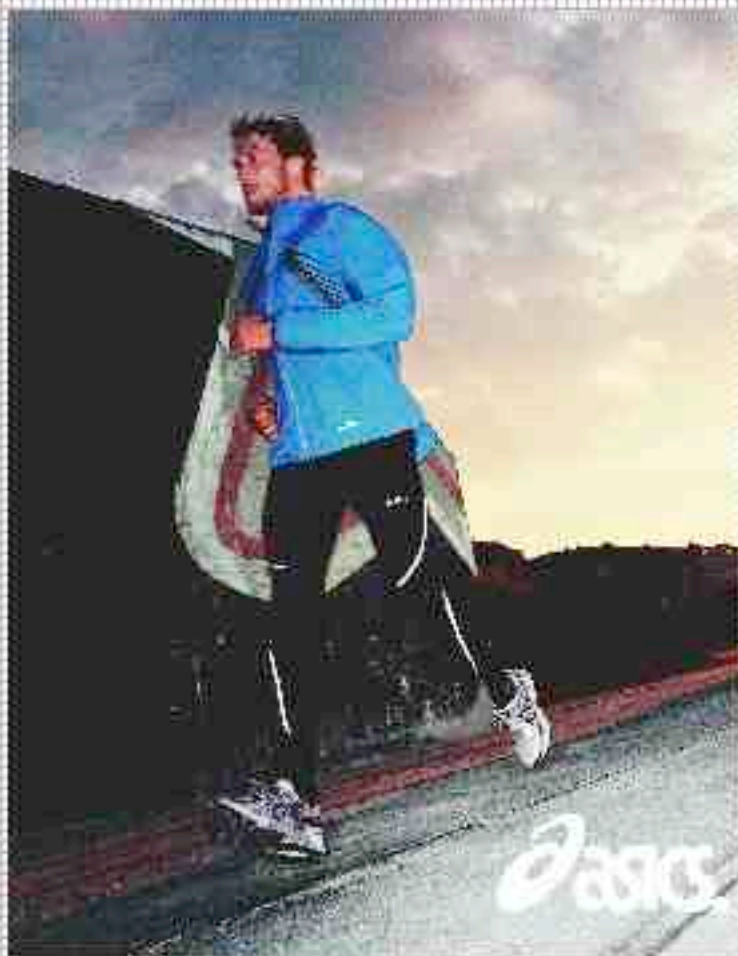


ŠE KAKŠNO  
VPRAŠANJE?

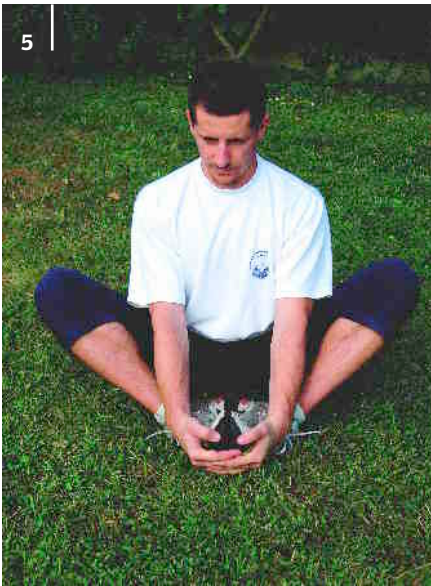
asics

intelligent sports technologies

www.asics.com







drugih tekaških poškodbah. Pomembno je ustrezno ogrevanje pred tekom in tudi po njem. Ogrevanje naj obsega raztezne vaje za mišice stegen (predstavili smo jih 24. avgusta v članku o poškodbah kolena) in kolkov. Sem sodijo kroženje z boki, bočni odkloni, izpadni korak (slika 4), »metuljček« (slika 5).

Če se pojavi bolečina v predelu kolka, je treba poskušati ugotoviti glavni vzrok. Z njegovo odpravo zmanjšamo možnost, da bi se težave ponovile. Med najpogostejše vzroke sodijo zmanjšana razteznost adduktornih mišic stegna (mišic na notranji strani stegna), nezadostna moč zunanjih rotatorjev stegna in dolgotrajen tek po podlagi, nagnjeni na stran. Ti dejavniki privedejo do preobremenjevanja posameznih mišic pri gibanju kolka in posledično do poškodb. Pogosto na razvoj težav vplivajo tudi nepravilni gibi v sosednjih sklepih, ki posledično povzročajo neprimerne obremenitve tudi v kolčnem sklepu. Primer za to je čezmerna pronacija (zvrtačenje) stopala, pogosta težava tekačev, ki jo lahko uspešno odpravimo s pravilno izbiro tekaške obutve.

Tako kot pri drugih tekaških poškodbah je tudi tu prvi ukrep to, da prenehamo trenirati oziroma da toliko zmanjšamo obremenitve, da nam ne povzročajo bolečine. Temu naj sledi program razteznihih vaj in vaj za krepitev vseh mišičnih skupin v predelu kolka in stegna. Med počitkom lahko kondicijo vzdržujemo z drugimi športnimi aktivnostmi, ki ne povzročajo bolečin v kolku, najpogosteje prideta v poštev plavanje ali kolesarjenje. ●

Ozaveščanje miselnih in telesnih procesov.

## Glavni telesni mehanizmi in čustva

JERNEJ SEVER, FOTO: RAFAEL MARN

V modernem času se srečujemo z množico različnih metod telesne in psihične vadbe, zdravljenja in duhovnih vrednot, ki večinoma prihajajo z Vzhoda. Nekatere temeljijo na zelo močnih tradicijah, ki so na podlagi izkušenj in dolgoletnih praks prišle do pomembnih ugotovitev, pa naj bodo to različne indijske ali kitajske oblike zdravljenja, psihofizične vadbe ali meditacije. Ker na tem področju ni pravega nadzora nad znanjem, je za človeka, ki se s tem ne ukvarja že daljši čas, zelo težko ugotoviti, kdo podaja kakovostno znanje in kdo ne. Velika težava teh tradicij je tudi to, da so bile pogosto tesno povezane s tamkajšnjo religijo ali pa so svoje znanje podajale nekoliko mistično. Vse to omogoča najrazličnejše interpretacije in tudi zlorabe, ki razumevanju in spoznavanju teh znanj bolj škodujejo, kot koristijo.

Večina teh tradicij teži k celovitemu dojetju človeka in so zaradi tega zelo pomembne in tudi uporabne. Žal so prav zato tudi pogosto težko združljive z moderno znanostjo, ki se je v zadnjem stoletju močno specializirala. Zaradi neskladnosti z ustaljenimi načini zahodnjaškega razmišljanja so te discipline pogosto označene za ezoterične, kar prvotno pomeni stvari, ki so namenjene samo izbrancem, in da gre pri njih za nekaj skrivnostnega, nedostopnega. Ta pojem pokriva množico najrazličnejših razumevanj človeka in sveta, ki se nekako ne ujemajo s splošno znanstveno perspektivo.

Danes je mogoče z novjšimi raziskavami možganov in človekove povezanosti z naravo postaviti precej bolj objektivno in jasno sliko mehanizmov, ki oblikujejo človekovo vedenje, razmišljanje in zaznavo. Če nam uspe bolj objektivno in za evropskega človeka bolj sprejemljivo nakazati, kako se povezujejo psihični in fizični procesi, potem veliko lažje ocenimo tudi smisel-

nost in uspešnost posameznih vzhodnjaških oblik vadbe.

V prispevkih v Poletu bom v prihodnje poskušal nakazati, kako je mogoče razgraditi posamezne mehanizme, ki delujejo v človeku, in tako pokazati, kako se povezujejo med sabo in kako vplivajo drug na drugega. To nam pomaga pri globljem razumevanju tega, kako lahko koristijo različne oblike vadbe, bodisi joga, tek, borilna veščina, zenska meditacija ali kaj drugega.

V tokratnem prispevku bomo predstavili dva nivoja mehanizmov, ki ju omenja tudi Antonio Damasio v knjigi »The Feeling of What Happens«. Oboji so produkt evolucije in si ju delimo tudi z živalskimi predniki. V prvega spadajo glavni mehanizmi, ki večinoma potekajo spontano in se jih navadno ne zavedamo ali nad njimi nimamo zavestne kontrole, v drugega pa čustva.

### Bazični regulacijski mehanizmi

So temeljni telesni procesi, ki omogočajo preživetje organizma, uravnavanje telesne temperature, bitja srca, krvnega pritiska, aerobnih in anaerobnih procesov pa tudi že zaznavanje bolečine in ugodja. Že najbolj preprosti organizmi se spontano izogibajo nevarnim področjem in iščejo takšna, kjer jim bo bolj ugodno. Med glavne mehanizme lahko štejemo tudi gibalne sposobnosti, uravnavanje vegetativnih funkcij ... Ti mehanizmi so podedovani in navadno spontani, vendar lahko z ustrezno vadbo zavestno vplivamo celo nanje. Z različnimi dihalnimi tehnikami lahko umirimo bitje srca, upočasnimo nekatere vegetativne procese v telesu, z ustreznimi vajami razvijamo motorične sposobnosti ...

Raziskave aerobnih in anaerobnih procesov v telesu nam lahko pomagajo pri določanju obsega ustreznega treninga. Z ustreznimi oblikami vadbe lahko te sposobnosti izboljšujemo. Na tem področju je že mnogo napisanega. Dejstvo pa je, da so lahko vsi ti procesi tesno povezani s čustvenimi reakcijami in celo z našim razmišljanjem.