

Ženske in šport. Pogosta poškodba žensk pri teku.

# Stresni zlom golenice

MAG. MARTIN MIKE, DR. MED.

Stresni zlomi (frakture, tudi razpoke kosti) sodijo med hujše tekaške poškodbe. Glavni dejavnik nastanka je ponavljajoče se preveliko obremenjevanje kosti, ki presega sposobnost njihovega samoobnavljanja. Zdravljenje je pogosto dolgotrajno in zahteva, da začasno popolnoma opustimo tek in druge aktivnosti, ki močnejše obremenjujejo noge. Med tekači so najpogostejši stresni zlomi golenice (kosti goleni); teh zlomov je med vsemi stresnimi zlomi, povezanimi s tekom, kar več kot polovica.

Ob naraščajočem deležu športno aktivnih žensk je postalo očito, da je tveganje za nastanek stresnega zloma pri ženskah mnogo večje, po nekaterih podatkih kar do 10-krat večje kot pri moških. Vzrokov za to je več. Bistveno večja mišična masa pri moških pomembno pripomore k blažitvi obremenitev, ki jim je izpostavljena golenica med tekom. Študija, opravljena med tekačicami, je dokazala, da manjši obseg mišic meč pomembno pripomore k večjemu tveganju za nastanek stresnega zloma golenice. Poleg tega je premer golenice pri ženskah veliko manjši, zaradi česar naj bi bilo tveganje še večje.

Kostna masa in mineralna gostota kosti, od katerih je odvisna odpornost kosti proti obremenitvam, sta pri ženskah zelo odvisni od različnih hormonskih vplivov in se lahko še zlasti pri menstrualnih nepravilnostih, ki so razmeroma pogoste pri redno in trdo vadečih tekačicah, hitro zmanjšata. Pri ženskah je lahko stresni zlom golenice tudi prvi znak resnejših sistemskih motenj, kot je na primer tako imenovana ženska atletska triada, ki se ji zaradi njene pogostosti posveča vse več pozornosti. Gre za kombinacijo prehranjevalnih motenj s posledičnim nezadostnim vnosom kalcija, motenj menstrualnega cikla in osteoporoze, ki je pogosta zlasti pri športnih disciplinah, pri katerih sta vitkost in manjša telesna teža prednost, kot na primer pri teku. Več študij je dokazalo, da je tveganje za stresne zlome veliko večje pri ženskah, ki so zaradi neustreznega prehranjevanja in prevelikih obremenitev izgubile menstrualni cikel ali pa imajo težave z njim. Posledica tega je nižja raven hormona estrogena, kar vpliva na zmanjšanje mineralne gostote kosti. Če takšne spremembe trajajo dlje časa, lahko zapustijo na kosteh nepopravljive posledice.

Zgodnja diagnoza stresnega zloma golenice je pogosto težavna, saj so prve težave blage in se pojavljajo šele po večjih obremenitvah. Najpogostejši je zlom na njenem sprednjem notranjem delu. Značilna je naraščajoča bolečina, ki se pojavi šele po določenem času med tekom. Praviloma je precej ostro omejena na prizadeti del kosti, po čemer se razlikuje od pogostejšega medialnega tibialnega stresnega sindroma (»pokostnice«, kjer gre za preobremenitveno poškodbo mehkih tkiv goleni, o čemer smo v Poletu že pisali 27. julija, op. ur.). Prizadeti predel kosti je tudi značilno boleč na pritisk oziroma dotik.

Običajno rentgensko slikanje v zgodnjem obdobju pogosto ne pokaže poškodbenih sprememb na kosteh, saj so premajhne, po nekaj tednih pa z njim lahko odkrijemo tvorbe nove kostnine. Za zgodnejšo diagnozo prideta v poštev slikanje z magnetno resonanco ali tako imenovana scintigrafija skeleta, pri čemer gre za preiskave, ki jih uporabljajo zlasti v vrhunskem športu.

V večini primerov stresne zlome goleni pozdravimo s počitkom, ki pa mora biti dovolj dolg. Pogosto je treba za popolno sa-



Foto: Kuki&Dani

nacijo poškodbe tek opustiti za šest mesecev. Medtem lahko kondicijo ohranjamo z vajami, ki ne obremenjujejo goleni, zlasti priporočljivo je plavanje. V zadnjem času se za pospeševanje zaraščanja zlomov uveljavlja tudi uporaba nizkoenergijskega ultrazvoka. Izjemoma, pri dolgotrajnem nezaraščanju, je potrebno tudi operativno zdravljenje.

Glede na dolgotrajnost in zahtevnost zdravljenja je smiselno čim več pozornosti posvetiti učinkoviti preventivi. Ta naj obsega ustrezno prehranjevanje (o čemer se v Poletu veliko piše), pravilno načrtovanje treningov (postopnost in potrpežljivost pri povečevanju obsega in intenzivnosti), izbor primerne tekaške obutve in mehkejših tekaških terenov, kar zmanjšuje obremenitve pri teku, in redno izvajanje vaj za krepitev mišic goleni. Med vajami za krepitev njihovega zadnjega dela, to je meč, je najenostavnejša dviganje na prstih nog (na ravnih tleh ali na nekoliko privzdignjenem stojišču, na primer stopnici), na napravah v studiih za fitness pa obstaja še nekaj različic. Obremenitve lahko postopno povečamo s številom ponovitev in z utežmi (pravimi ali improviziranimi). Za krepitev sprednjega dela golenskih mišic se uporabljajo vaje, ki smo jih predstavili v Poletu 27. julija, ko smo pisali o težavah s »pokostnico«, kot je hoja po petah brez obutve; vaja, ki jo delamo s hrbtom, oprtim na gladek zid, omaro ipd., pri čemer so prsti nog dvignjeni čim više (v tem položaju vztrajamo na primer 20 sekund); vaja z elastičnim trakom ali zračnico kolesa ipd.