

Pogoste poškodbe tekačev.

Plantarni fasciitis - težava s stopalom



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

Stopalo in njegova funkcija sta na prvi pogled zelo preprosta. Vendar prvi vtis vara. Gre za enega najbolj zapletenih delov naših gibal, ki je že v vsakdanjem življenju izpostavljen izjemnim naporom, pri teku pa je ta še neprimerno večji. Ena od ključnih nalog stopala je enakomerno prenašanje celotne teže telesa na podlago, kar varuje sklepe spodnjih okončin pred sunkovitimi obremenitvami. Poenostavljeno lahko to primerjamo z delovanjem amortizerja.

Pomembno vlogo pri blažitvi obremenitev ima vzdolžni stopalni lok, ki se ob vsakem naporu nekoliko spusti in tako omili nenadno povečanje bremena na sklepe. Obliko loka od sprednjega dela stopalnih kosti nazaj vse do petnice zagotavlja plantarna fascija. To je vezivna struktura, ki se razpenja med sprednjim in zadnjim delom stopala, kjer se narašča na petnico. Zaradi velikih naporov je to eno od pogostejših mest nastanka preobremenitvenih poškodb.

Kostni trn v predelu petnice, strokovno imenovan tudi Spina calcanei, je verjetno najbolj znan razlog za bolečino v predelu petnice, najpogostejši vzrok za te težave pa je plantarni fasciitis. Pri tem gre za delno natrganje ali le mikroskopske preobremenitvene poškodbe v predelu plantarne aponevroze, kar je drugo ime za plantarno fascijo.

Bolečina se običajno pojavi v predelu narastišča aponevroze na petnico in je navadno najizrazitejša ob njenem notranjem robu. Običajno je najizrazitejša zjutraj, ko vstanemo, saj je takrat aponevroza zaradi počitka v razbremenjenem stanju nekoliko krajša in manj prožna. Ko se razhodimo, bolečine minejo, spet pa se pojavijo po dolgotrajni stoji, hoji ali teku. Med tekom je bolečina praviloma najizrazitejša pri odzivu sprednjega dela stopala od podlage. Težave so tako rekoč identične tudi pri kostnem trnu v predelu petnice, ki nastane zaradi kroničnega vnetja narastišča plantarne aponevroze na petnico s posledično reaktivno tvorbo nove kosti.

Najpogostejši vzrok za razvoj plantarnega fasciitisa pri tekačih je čezmerna pronacija stopala ali zvrčanje noge navznoter. Pri tem se lok pri obremenitvi stopala med prenosom težišča od petnice proti sprednjemu delu preveč spusti, kar povzroči preobremenjenost plantarne fascije. Drugi dejavniki, ki lahko tudi vplivajo na nastanek teh težav, so nenadno povečanje intenzivnosti in dolžine treninga, povečanje telesne teže (redko pri tekačih) ter neustrezna menjava tekaških copat oziroma uporaba preobrabljene obutve.

Na začetku lahko te težave učinkovito zdravimo sami. Podobno kot za druge preobremenitvene poškodbe velja tudi pri tej, da je začasno treba prekiniti tek ali pa obremenitve toliko zmanjšati, da ne povzročajo bolečin (lahko pa seveda kolesarimo ali plavamo). Preveriti je treba, ali tekaški copati učinkovito nadzorujejo stopnjo pronacije stopala. Priporočljivo je izvajanje nežnih razteznih vaj za mišice meč in ahilovih kit ter večkrat na dan vaj za krepitev teh mišic (v Poletu smo jih prikazali pred dvema tednoma, ko smo predstavili značilne tekaške poškodbe ahilove kite). Predel pete, kjer se pojavlja bolečina, hladimo z ledom 10–15 minut vsaj dvakrat na dan, raje večkrat. Priporočljivo je še, da najmanj šest tednov ne hodimo bos. Preventiva pred vnovičnim ali prvim nastankom težav so vaje za raztezanje vezi in mišic stopala (sliki 1 in 2), vaj za krepitev le-teh (npr. pobiranje brisače s tal z nožnimi prsti, slika 3) in masaža podplata z žogico ali drugim okroglim predmetom (slika 4).

