

Tekaške poškodbe.

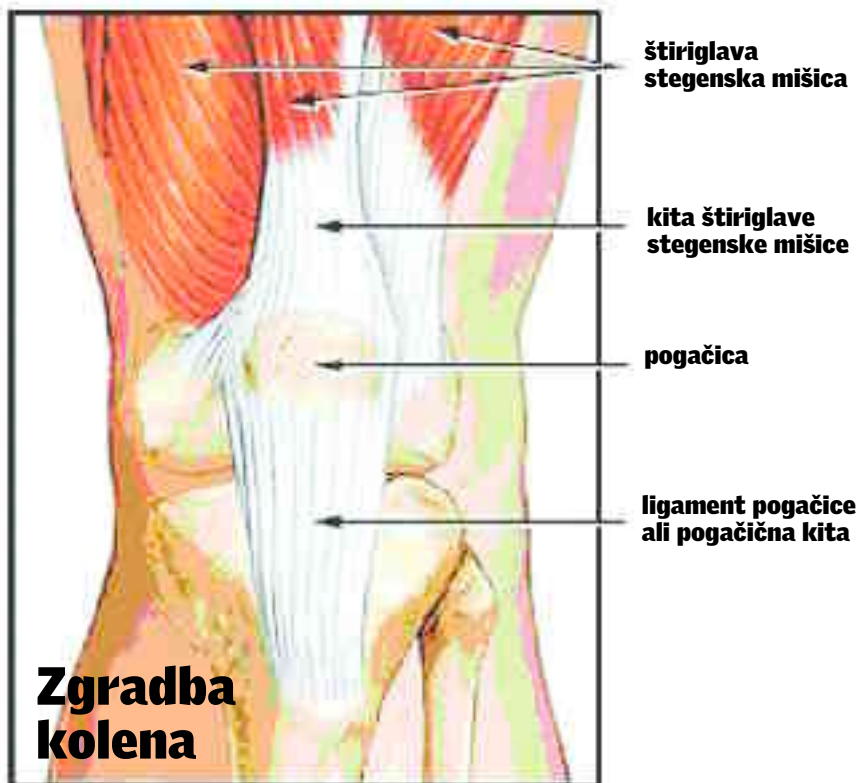
Kolenski sklep

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

Koleno je zelo kompleksen sklep in je podobno kot drugi sklepi nog med tekom izpostavljeno velikim obremenitvam. Zlasti med športniki razmeroma dobro poznane poškodbe meniskusov in sprednje križne vezi kolena so med tekači sicer možne, a razmeroma redke. Pri njih so najpogostejše težave, ki so povezane s pogačico in bolečino v sprednjem delu kolena, preobremenitvene poškodbe ligamenta pogačice (t. i. patelarnega ligamenta) in tako imenovani sindrom iliotibialnega trakta. To so tipične preobremenitvene poškodbe, ki nastanejo zaradi dolgotrajnega ponavljajočega se obremenjevanja kolenskega sklepa.

Tekaško koleno

Težave, povezane s pogačico, se značilno kažejo kot bolečina v sprednjem delu kolena, ki se pojavi med tekom. Ponavadi je bolečina močnejša pri teku po hribu navzdol, lahko tudi pri hoji navzdol (na primer po stopnicah), neredko tudi po dolgotrajnem sedenju s pokrčenimi koleni. Ker je ta težava tipična za tekače, se zanjo pogosto uporablja kar izraz tekaško koleno. Eden glavnih vzrokov za njegov nastanek je neprimerno drsenje pogačice po sklepnih površini stegenice, posledica pa je neenakomerno obremenjevanje sklepne površine pogačice. Poznanih je več mehaničnih dejavnikov, ki lahko privedejo do takšnega stanja: visoko ležeča pogačica, relativna oslabeledost štiriglave sprednje stegenske mišice, nezadostna raztegljivost mišic zadnje strani stegna, čezmerna pronacija (zvrčanje) stopala, nestabilna pogačica, plitev žleb sklepne površine za pogačico na stegenici in neprimerno oblikovana sklepna površina pogačice, če naštejemo le nekatere.



Poškodba ligamenta (kite) pogačice

Ta poškodba, imenovana tudi tendinitis ligamenta pogačice ali tendinopatija ligamenta pogačice, lahko povzroča podobne težave. Razvije se ob čezmernih in ponavljajočih se obremenitvah ligamenta pogačice, katerih posledica je kopičenje mikroskopskih poškodb v tej kiti, ki ob neustreznem reparacijskem odzivu povzročajo bolečino. Ta je najmočnejša v predelu narastišča ligamenta na pogačico.

Sindrom iliotibialnega trakta

Iliotibialni trakt je dolga tetiva, ki poteka po zunanji strani stegna od narastišča na medenici do zgornjega dela golenice, kjer se (na zunanji strani kolena) pripenja na kost. Za ta sindrom je značilna bolečina na zunanji strani kolena, ki se navadno pojavi po določ-

nem času med tekom ali po njem. Nastane zaradi ponavljajočega se drsenja iliotibialnega trakta prek zunanje strani spodnjega dela stegenice pri vsakokratnem pokrčenju kolena. Pomembni dejavniki, ki pripomorejo k razvoju tega sindroma in na katere lahko vplivamo, so nezadostno raztegljiv iliotibialni trakt, čezmerna pronacija stopala in tek po podlagi, nagnjeni v stran.

Kako zdraviti, kako preprečevati?

Prvi ukrepi so pri vseh tekaških poškodbah kolena podobni. Intenzivnost treninga je treba toliko zmanjšati, da tek ne povzroča bolečin, če so težave že hujše, pa ga je treba za nekaj časa opustiti. Pri bolečini v sprednjem delu kolena se moramo izogibati aktivnostim, pri katerih močno krčimo kolena, pri težavah z ligamentom pogačice pa



1. Raztezanje sprednjih stegenskih mišic
2. Raztezanje zadnjih stegenskih mišic
3. Raztezanje mišic meč
- 4., 5. Raztezanje iliotibialnega trakta
6. Krepitev sprednjih stegenskih mišic s »četrtpočepi« (na primer 40 ponovitev)
7. Krepitev sprednjih stegenskih mišic s »četrtpočepi« na mestu, privzdignjenem za 10 cm (na primer 10 ponovitev z vsako nogo)

se še posebno izogibamo poskokom. Boleč predel lahko večkrat dnevno pet do deset minut hladimo z ledom. Priporočljive so raztezne vaje za sprednje in zadnje stegenske mišice in mišice goleni. Poskrbeti moramo tudi za ustrezno krepitev zlasti sprednjih stegenskih mišic, kar je še posebno pomembno pri težavah, povezanih s pogajčico. Pri sindromu iliotibialnega

trakta je treba posebno pozornost posvetiti vajam za raztezanje tega trakta.

Pri težavah s koleno moramo preveriti tudi, ali imamo obutev, ki ustrezno korigira morebitno pronacijo stopal pri teku. Ko znova začnemo teči, moramo počasi stopnjevati obremenitve in pogostost treningov. Na začetku je priporočljiv samo tek po ravni podlagi. Poleg tega moramo redno delati krepilne in raztezne vaje. ●



28 dni, da jih preizkusite – kadarkoli želite

Kupite par adidas tekaških čevljev adiStar ali Supernova – da tem brezplačno dobite naglavna lučka – in jih testirajte 28 dni*. Če vam ne bosta všeč, vam bomo zanje denar vrnili. Več informacij: adidas.com/testrun28 (stran vrv.slovensčiny).

Vsekič izdelava nekontrolirano. Ingo Vrhovnik, direktor prodajnih in servisnih centrov adidas v Sloveniji in Tomaz Špirt. *Možna velja od 14. avgusta do 14. oktobra 2006.

©2006 adidas. Salomon AG, izdelatelj, logotip in tekst v okviru in izven okvirja so oziroma blagovne znamke in podjetje Salomon.

