

Piše: Zdenka Đokić

Število preobremenitev narašča

zdravje



foto: Photopress.com

Med rekreativnimi športniki vsak peti pretirava z obremenitvijo in si posledično nakoplje težave, kot so udarnine, zvini, pretegnjene mišice in poškodbe kolen. Vsak, ki se je športnih podvigov lotil tehnično nepripravljen, premalo ogret, neprimerno obut in ni znal preceniti svojih sposobnosti, je že občutil katero od omenjenih bolečin. Kdaj lahko posežemo po protibolečinskih zdravilih, kakšen počitek je primeren in kaj vključuje celostna obravnava športne poškodbe, je povedal in svetoval mag. Martin Mikek, dr. med., iz Centra za ortopedijo in športne poškodbe Artros v Ljubljani.

Med rekreativci so pogoste predvsem preobremenitvene poškodbe in pa poškodbe, ki so posledica nenadnih zdrsov in nekontroliranih gibov, na primer zvini. Kot je povedal mag. Mikek, med prebivalstvom naraščajo predvsem prve, saj se povečuje zavedanje o pomenu aktivnega načina življenja in posledično se vadbe lotevajo tudi tisti, ki prej vrsto let ali nikoli niso bili športno aktivni. Mnogi med njimi pretiravajo in vadijo nepravilno. Pri generaciji srednjih let, pri kateri je zavedanje pomena rekreacije največje, so po besedah sogovornika pogostejše tudi degenerativne spremembe na gibalih. »Po 35. letu, predvsem pa okoli 40. leta, gibala niso več tako odporna na obremenitve, zato so poškodbe toliko pogostejše,« je povedal specialist ortoped.

POČITEK JE LAHKO DVOREZEN MEČ

Uveljavljena oblika samopomoči pri športnih poškodbah je tako imenovana terapija RICES. Njeno ime je sestavljeno iz začetnic imen postopkov, ki jih priporoča: Rest (počitek), Ice (led oziroma hlajenje), Compression (kompresija), Elevation (dvig) in Support (podpora). Po besedah sogovornika je ta terapija primerna v začetni fazi obravnave poškodb, pozorni pa moramo biti pri počitku in pri uporabi protivnetnih zdravil. Določene poškodbe zahtevajo popoln počitek, čeprav je ta lahko dvorezen meč. »Med pasivnim počitkom izgubljammo kondicijo in mišično maso. Sploh če je poškodba resnejša, daljši počitek terja davek, zaradi katerega potrebujemo kar nekaj časa, da obnovimo moč in nadaljujemo vadbo na enakem nivoju,« je pojasnil mag. Mikek in navedel nekaj alternativ, ki jih lahko pri določenih poškodbah izvajamo namesto počitka. »Pri poškodbi ahilove kite včasih zadostuje že to, da tekač neha teči po klancu navzgor



MAG. MARTIN MIKEK

ali zmanjša pretečeno razdaljo. Če mora prenehati s tekom, pa lahko kondicijo vzdržuje denimo s plavanjem ali z vodeno vadbo v fitness centru.«

UPORABA ZDRAVIL, DA BI LAHKO NADALJEVALI VADBO, NI PRIMERNA

Tudi z uporabo protivnetnih zdravil ne gre pretiravati. Nesteroidni antirevmatiki lahko podaljšujejo regeneracijo poškodovanega tkiva, saj vplivajo na kemične procese vnetnega dogajanja v telesu in jih spreminjajo. »Ni pa argumentov, da bi jemanje teh zdravil povzročalo okvaro kit, kar je na primer dokazano za kortikosteroide, ki se predpisujejo pri kroničnih težavah,« je pojasnil mag. Mikek in opozoril, da po zdravljenju ne smemo poseči, dokler ne poizkusimo s počitkom, hlajenjem in dvigovanjem poškodovanih delov telesa. »Šele ko se po treh dneh stanje ne izboljša oziroma je bolečina nevzdržna, posežemo po nesteroidnih antirevmatikih. Nikakor pa ni primerno, da zdravilo uporabimo z namenom, da bi nadaljevali aktivnost. S tem, ko utišamo bolečino in nadaljujemo vadbo, samo še poslabšamo poškodbo,« je opozoril ortoped.

AKUPUNKTURA NAMESTO ZDRAVIL?

Mnogi namesto zdravil izbirajo ali bi radi izbrali alternativne metode, na primer akupunkturo, akupresuro, homeopatijo, kitajsko masažo. Ortoped mag. Martin Mikek je do teh indiferenten. Ne sodeluje z zdravniki, toda omenjenih metod tudi ne odsvetuje. »Če imajo ljudje občutek, da jim pomagajo, naj jih mirno izvajajo. Na srečo so športne poškodbe področje, pri katerih alternativna medicina ne more povzročiti bistvene škode ali poslabšati zdravstvenega

stanja, lahko pa prispeva realen ali namišljen (placebo) učinek na mentalno pripravljenost, ki je pri športu zelo pomembna, in to seveda ni nič slabega,« je pritrnil sogovornik.

KDAJ JE ČAS ZA ZDRAVNIKA

Mišična bolečina po naporu, ki je normalna reakcija mišice na preobremenitev, se pojavi od 12 do 48 ur po naporu in izzveni spontano v 3 do 7 dneh. Pojavi se ob začetku nove aktivnosti ali po pretirani obremenitvi in ni nevarna, le neprijetna. Tudi pri tako imenovanem »muskelfibru« lahko pomaga metoda RICES, predvsem počitek, hladna prha in blaga masaža z zdravilom v obliki gela, ki ga nanesemo neposredno na mesto. Če je bolečina dolgotrajnejša in samopomoč ne zaleže, je po besedah mag. Mikeka smiselno poiskati nasvet športnega trenerja ali fizioterapevta, ki pomagata ne le odpraviti težavo, pač pa posameznika tudi naučita pravilnih gibov, pravilnega načrtovanja in stopnjevanja vadbe. »Če poškodba povzroča težave pri vsakodnevnih aktivnostih ali pa se vrne vsakič, ko začnemo vadbo, je vsekakor smiselno obiskati zdravnika,« je poudaril ortoped. Po njegovem mnenju je enako pomembno kot sanacija odkrivanje vzroka, zaradi katerega je prišlo do poškodbe. Če tega ne storimo in ne odpravimo vzroka, se težava prej ali slej vrne, če vadbo nadaljujemo.

VSE NA ENEM MESTU

V Centru za ortopedijo in športne poškodbe Artros ne opravljajo le diagnostike in zdravljenja poškodb. Predvsem pri preobremenitvenih poškodbah njihovi

NAJPOGOSTEJŠE POŠKODBE PRI REKREACIJI NA PROSTEM

- Tek: vnetje ahilove kite, kite pogačnice, vnetje kit v predelu kolka, vnetje pokostnice golenice, natrganje mišic zadnje stegenske lože.
- Tenis: radialni epikondilitis (tako imenovani teniški komolec), preobremenitvene poškodbe ramena z vnetjem ali natrganjem kit rotatorne manšete, izpah ramena.
- Kontaktni športi, kot sta na primer košarka in nogomet: zvin gležnja, strganje sprednje križne vezi kolena, izpah ramena, poškodba vezi sklepa ključnice z lopatico.



Včeraj sem igral košarko s prijatelji. Danes zjutraj pa sem čutil bolečine v mišicah. Vzel sem Nalgesin S. Tako sem dan v službi preživel brez bolečin. Nalgesin S je postal moja hitra rešitev za bolečine v mišicah.

Marko,
arhitekt (39 let)



Nalgesin S vsebuje natriksen natrij.

www.nalgesin.si

Pred uporabo natančno preberite navodilo! O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

Vas poroženela
koža na stopalih
moti?



Uživajte v mehki
in lepi koži

Scholl Krema za
odstranjevanje
poroženele kože

Nežno odstrani poroženo kožo v samo 7 dneh.

Scholl Krema za odstranjevanje poroženele kože nežno odstrani nezaželeno poroženo kožo. Kombinacija olja treskove koščice, aloe vere in sadnih kislin nežno mehča poroženo kožo. Je izdatno vlaži in ji zagotavlja hranljive snovi. Krema se hitro vpija in ne masti kože. redna uporaba pa preprečuje, da bi se porožena koža ponovno pojavila.



NOVO

Inovativni Scholl Odstranjevalec poroženele kože z osmimi okroglimi rezili varno, a učinkovito odstrani poroženo kožo. Priložna oblika sam omogoča optimalen nadzor pri uporabi.

Ta virjo v lekarnah, specializiranih trgovinah in vseh tojce
založbenih trgovinah po Sloveniji.

Distributer za Slovenijo:
Myskopharmacia, d. o. o.,
Tupniška ul. 4a,
1000 Ljubljana,
info@medicopti.com



DOMAČA OSKRBA ŠPORTNIH POŠKODB PO METODI RICES

Zvin ali udarnino začnemo takoj po poškodbi ohlajati – bodisi z mrzlimi oblogami ali z namakanjem poškodovanega dela v ledeni kopeli. Z ohlajanjem zmanjšamo vnetje, omilimo bolečino in preprečimo nastanek oteklina ter modric. Ohlajanje naj traja od 10 do 20 minut, ponavljamo pa ga na od 4 do 6 ur, in sicer do 48 ur po nastanku poškodbe. Tretji korak, ki ga priporoča terapija RICES, je povijanje poškodovanega dela z elastičnim povojem, ki preprečuje zatekanje tkiva. Povijati moramo ne

preveč ohlapno in tudi ne pretesno, da z zategovanjem ne oviramo prekrvavitve. Oteklino in bolečino zmanjšamo z dvigom poškodovanega dela telesa nad nivo srca, pri tem pa mirujemo. Za dodani protibolečinski in protivnetni učinek lahko posežemo po zdravilih, s katerimi namažemo obolelo mesto. Najpogosteje za pospešitev celjenja uporabljamo nesteroidna protivnetna zdravila, zdravljenje preobremenitvenih poškodb s kortikosteroidnimi injekcijami pa lahko izvajamo šele v kronični fazi poškodbe in le pod zdravniškim nadzorom.

fizioterapevti in športni trenerji opravijo še analizo treningov oziroma športnih aktivnosti, s čimer odkrijejo razlog, zaradi katerega je do težav prišlo, nato pa oblikujejo ustrezen program vadbe za čas po okrevanju in svoje paciente pri tem spremljajo. Takšne celostne

obravnave v Sloveniji do sedaj nismo imeli. »Pacienti so morali vsako preiskavo opraviti v drugi ambulanti in se na koncu niso več znašli v poplavi izvidov in napotitev. Pri nas pa poskrbimo za vse korake na enem mestu,« je izpostavil mag. Mikek.

OBLIKE POMOČI PRI OBRABI SKLEPOV

Ko govorimo o športnih poškodbah, ne moremo mimo osteoartroze – posledice degenerativnih sprememb hrustanca, ki so pogoste zlasti pri starejši populaciji, ki je še aktivna, pa tudi pri vrhunskih športnikih, ki čezmerno obremenjujejo sklepe. Zanj so značilni razjedanje sklepnega hrustanca, bolečine in zmanjšana gibljivost sklepov. Blage akutne in kronične bolečine pri osteoartrozi in po športnih poškodbah lahko lajšamo z zdravili v obliki gela ali kreme. Največkrat se v tej obliki uporabljajo tako imenovana nesteroidna antirevmatska zdravila, ki imajo poleg

protibolečinskega tudi protivnetni učinek. Nanesemo jih neposredno na prizadeto mesto na koži. Druga možnost je terapija z glukozaminom, ki se uporablja v obliki mazila ali tablet. Ta je najbolj razširjen način uporabe. V Centru za ortopedijo in športne poškodbe Artros izvajajo še terapijo z injekcijami hialuronske kisline, to je zelo viskozne naravne sestavine hrustanca, ki deluje kot naravno mazilo. Zadnja in najnovejša terapevtska možnost pa je celična magnetnoresonančna terapija. Gre za metodo, s katero lahko na neinvaziven način spodbudimo hrustančne celice in izboljšamo njihovo vitalnost.