

Poškodbe pri teku

Tek je eden izmed najpomembnejših elementov nogometne igre. Na posamezno tekmo vrhunski nogometni igralci pretečejo tudi preko 11 kilometrov. Zaradi takšnih naporov se dostikrat pojavijo poškodbe pri teku.

Najpogostejši vzroki in možnosti za zgodnje zdravljenje in preventivo

Tek je eden izmed najprimernejših načinov za vzdrževanje dobre telesne pripravljenosti in dobrega počutja. Obstajajo mnogi znanstveni dokazi, da tek zmanjšuje stres, znižuje krvni tlak in celokupni nivo holesterola v krvi. Vse to so pomembni razlogi, ki prispevajo k temu, da priljubljenost teka kot oblike redne rekreacije v zadnjih letih nenehno narašča. Ob tem, da je tek za telo nedvomno zelo koristen, pa predstavlja tudi izjemno obremenitev, zlasti za sklepe, vezi in mišice spodnjih okončin. Za ilustracijo le dva zanimiva podatka: za vsak kilometer, ki ga pretečemo, se s stopalom odrinemo od tal 800 do 1000-krat, na tej razdalji pa naše noge absorbirajo kar 160 do 200 ton energije. Jasno je, da pri takih obremenitvah ob neustrezni predhodni telesni pripravljenosti, neprimerni obutvi in prehitrem stopnjevanju treninga kaj hitro lahko pride do poškodb. Ker je njihovo zdravljenje neredko dolgotrajno in lahko zapuščajo tudi trajne posledice, je bistvena ustrezna preventiva, saj ta dokazano lahko pomembno zmanjša pogostost nastanka poškodb.

Tokrat opisujemo le osnovne principe in najpogostejše vzroke njihovega nastanka. Značilne tekaške poškodbe so v veliki večini preobremenitvene narave in se praviloma razvijejo postopno ter brez nekega sprožilnega dogodka po katerem bi nastopile težave. Do preobremenitve in posledične poškodbe sklepov, kit, vezi in mišic lahko pride zaradi različnih razlogov. Kot najpogostejši vzrok se omenja napake pri načrtovanju treninga, kot npr. prehitro povečevanje pretečene razdalje ali stopnjevanje pogostosti teka, kar zlasti mišicam oneomogoča, da se na takšne obremenitve prilagodijo.

Pomemben element uspešne preventivne strategije je poznavanje najpogostejših tekaških poškodb ter razumevanje osnovnih principov in vzrokov za njihov razvoj. Slednje nam pomaga pri ustreznem načrtovanju treningov, ob morebitnem pojavu prvih simptomov in znakov poškodbe pa omogoča, da že v zgodnji fazi sami sprejmemo nekatere ukrepe, ki lahko odpravijo težave ali vsaj pomembno prispevajo k preprečitvi nastanka resnejših poškodb. Ker je sama problematika poškodb povezanih s tekom prezahtevna, da bi jo v celoti obdelali v enem prispevku, bomo v prihodnosti posamezne značilne poškodbe povezane s tekom ter možnosti za njihovo preventivo in zdravljenje predstavljene podrobneje v več prispevkih.

Pogosta vzroka sta tudi neustrezna moč in vzdržljivost mišic trupa in kolka. Gre za trebušne in hrbtne mišice ter mišice v okolici kolčnega sklepa, ki zagotavljajo ustrezno držo telesa in preko tega stabilno osnovo za delovanje vseh ostalih mišic okončin. Opuščanje ustreznega ogrevanja pred tekom ter ohlajanja po teku z izvajanjem razteznih vaj je še eden od vzrokov, ki prispevajo k razvoju preobremenitvenih poškodb. Ne smemo pozabiti tudi na neprimerno tekaško obutev in nenazadnje tudi na neustrezno tehniko teka. Pri slednji gre za napake, kot so denimo nepravilno postavljanje stopala ob stiku s podlago, prekomerna pronacija stopala, neustrezno zamahovanje z rokami in še nekatere druge napake, ki lahko postopno privedejo do razvoja preobremenitvenih poškodb. Za odpravo nepravilnosti pri tehniki teka običajno potrebujemo strokovno pomoč trenerja z ustreznimi izkušnjami, ki nam po analizi napak lahko svetuje ustrezne načine za njihovo odpravo.

Najpogostejše tekaške poškodbe

Mednje se uvrščajo tendinitis Ahilove kite, plantarni fasciitis, vnetje pokostnice na golenici, bolečina v predelu pogačice kolena, tendinopatija ligamenta pogačice, sindrom iliotibialnega trakta, trohanterni burzitis, poškodbe flektornih mišic v predelu stegna ter preobremenitveni zlomi v predelu stopalnic, golenice in stegenice, če naštejemo le nekatere. Praviloma je prvi znak vseh teh poškodb bolečina, ki se pojavi med tekom v prizadetem delu telesa. Zelo pomembno je, da vsakršno bolečino med tekom vzamemo kot resno opozorilo in je ne poskušamo negirati in vztrajati ob nespremenjenem načinu in intenziteti treninga v upanju, da bo minila. Tak pristop pogosto vodi v napredovanje preobremenitvenih poškodb, ki lahko postanejo kronične in v tem primeru veliko bolj rezistentne za zdravljenje. Kot prvi ukrep ob pojavu težav pri teku običajno zadošča relativni počitek, kar ne pomeni, da prenehamo s tekom, pač pa da spremenimo intenziteto treninga v smislu zmanjšanja pogostosti treningov ter skrajšanja pretečene razdalje do te mere, da se težave umirijo. Zelo priporočljivo je, da vsaj en ali še bolje dva dneva v tednu ne tečemo. Te dneve lahko namenimo izvajanju vaj za ustrezno krepitev mišic trupa in okončin. Pogosto je potrebno posvetiti pozornost tudi podlagi po kateri tečemo, ki naj ne bo pretrda (npr. beton), a tudi ne premehka (npr. trava). Pri težavah z Ahilovo kito je priporočljivo, da se izogibamo teku nevkreber, nasprotno pa velja za težave z bolečino v sprednjem delu kolena, da se izogibamo teku po hribu navzdol. Najprimernejši je torej tek po ravni podlagi. Večjo pozornost kot običajno je potrebno posvetiti ogrevanju in ustreznim razteznim vajam pred pričetkom teka ter pravilnemu načinu ohlajanja in raztezanja po zaključenem teku. Po teku je priporočljivo predel telesa, ki nam povzroča težave hladiti oziroma masirati z ledom. Eden izmed ključnih zgodnjih ukrepov je tudi ocena primernosti športnih copat, za katere je pomembno, da niso preveč obrabljeni, ter da imajo ustrezno oblikovan podplat. Pri težavah z Ahilovo kito je tako lahko sprednji del podplata obuvala preveč tog, kar povečuje ročico in posledično silo na Ahilovo kito ob odzivu stopala od podlage, lahko je petni del stopala premehak, kar povzroča povečanje tako imenovane ekscentrične obremenitve Ahilove kite pri prenosu obremenitve s predela pete proti sprednjemu delu stopala. Pomembno je še, da je srednji del podplata med peto in sprednjim delom stopala zadosti tog, kar preprečuje prekomerno pronacijo stopala, ki pogosto vodi v razvoj plantarnega fasciitisa, ki se značilno kaže kot bolečina v predelu petnice. Sodobni kvalitetni športni copati praviloma ustrezajo vsem navedenim zahtevam, pomembno pa je da jih pri rednem teku dovolj pogosto menjavamo.

Pogosto je možno z naštetimi ukrepi v zgodnji fazi pojava prvih simptomov preobremenitvene poškodbe le-te pozdraviti in težave odpraviti. Še pomembneje pa je, da z ustreznim načrtovanjem treningov, s primerno izbiro terena za tek, s posvečanjem pozornosti ustreznim vajam za krepitev mišic ter z izbiro primerne obutve za tek delujemo preventivno in na ta način kar najbolj zmanjšamo tveganje za pojav poškodb povezanih s tekom.

Poškodbe pri teku, Avtor mag. Martin Mikek, dr. med.