

Trener Adrian Danilewicz radzi

Kontuzje i urazy u początkujących biegaczy oraz ich przyczyny

Bieganie jest najprostszą formą ruchu i do tego stwierdzenia nie trzeba nikogo przekonywać. Satysfakcja z ukończonego treningu, czy to zawodów, jest jednym z najlepszych i najmiłszych momentów u biegaczy. Jednakże cała przyjemność momentalnie znika, kiedy dopada nas kontuzja czy też uraz, bo to uniemożliwia nam dalsze kontynuowanie tej pięknej formy rekreacji. Należy pamiętać, że popularny jogging to tylko pozornie aktywność dla każdego. Nie wymaga wprawdzie specjalnego sprzętu – za wyjątkiem odpowiednich butów - jednak konieczne jest właściwe przygotowanie fizyczne, czyli aktualny stan wytrenowania czy też odpowiednie i zarazem stonowane rozpoczęcie przygody z bieganiem. Wszyscy wiemy, że organizm człowieka w trakcie biegu narażony jest na kontuzje i urazy, jeśli źle dobierzemy obciążenie treningowe lub popełniamy błędy techniczne.

Aby uniknąć kontuzji i urazów, warto odpowiedzieć sobie na pytania - czym one są i jaki jest proces ich powstania, i wreszcie, nieleczone, czym skutkują?

Pod pojęciem kontuzji rozumiemy wszystkie uszkodzenia tkanek, które powstają podczas zawodów i treningów, w naszym przypadku biegowych. Czym zatem jest uraz, a czym kontuzja? Otóż w literaturze nie ma jasno zdefiniowanych różnic pomiędzy tymi dwoma terminami. Mówiąc najprościej, uraz to zjawisko, które występuje przed kontuzją, a ta jest najczęściej jego następstwem. Może objawiać się w postaci lekkiego bólu lub na przykład obrzęku, jednakże nie ogranicza nas maksymalnie w realizowaniu naszej formy rekreacji. Niemniej jednak w tym momencie początkujący biegacz, czy nawet osoba z bogatą wiedzą treningową, powinna się zatrzymać i zastanowić się, czy dalej kontynuować trening, gdyż nieleczonego urazu, tak jak to było wcześniej powiedziane, zazwyczaj staje się kontuzją. Ta natomiast jest zjawiskiem przewlekłym, które wymaga leczenia, niekiedy specjalistycznego. Niejednokrotnie zmuszeni jesteśmy do zaprzestania naszej formy aktywności ruchowej na kilka dni, tygodni lub w drastycznych przypadkach nawet na miesiące. Często bywa tak, że krótka przerwa podczas pierwszej fazy kontuzji czy też urazu pozwoli uniknąć dużo dłuższej absencji od biegania. Można zmniejszyć ryzyko zaliczenia tzw. czerwonej strefy, jeśli przy pierwszych oznakach urazu zmniejszymy kilometraż, nieco zwolnimy, podejmiemy właściwą procedurę leczenia lub zaczniemy stosować odpowiednią technikę prewencyjną, dzięki której problem nie będzie powracał.

Wieloletnia przygoda w zawodowym świecie biegowym pokazała mi i jednocześnie nauczyła pewnej bardzo ważnej rzeczy. Zdecydowana większość kontuzji czy też urazów jest z winy biegacza. Czyli jest to zjawisko świadome, nad którym możemy zapanować. Stwierdza się bowiem, iż jedynie 20% kontuzji u biegaczy spowodowana jest czynnikami niezależnymi od sportowca.

Kontuzje zdarzają się wtedy, gdy nasz zapał przewyższa formę. Bieganie to nie taka prosta sprawa, dlatego należy się do niego odpowiednio przygotować, aby

wyeliminować ryzyko urazu czy też kontuzji. Niekwestionowanymi elementami poprzedzającymi bieganie są rozgrzewka i rozciąganie, które mają na celu przygotować mięśnie do wysiłku. Początkujący biegacze powinni wybierać łatwe trasy bez wielu podbiegów. Ponadto wskazane jest, aby unikać biegania po twardych nawierzchniach, takich jak beton, ponieważ twardość podłoża zwiększa ryzyko kontuzji.

Jakie więc urazy należą do najczęstszych u biegaczy zarówno tych początkujących, jak i tych z doświadczeniem?

- **Ból kolana** – Objawia się zazwyczaj bólem w okolicach rzepki (najczęściej pod nią). Główną przyczyną kontuzji są przeciążenia, często wynikające z dużego natężenia skoków, zbiegów czy ćwiczeń dynamicznych. Szczególnie podatne na tę kontuzję są osoby z nadwagą. Nakładające się mikrourazy w końcu powodują uszkodzenie struktury więzadła i stan zapalny. Natężenie bólu zależy od stopnia zaawansowania kontuzji, może się pojawiać zarówno w trakcie biegania jak i po.
- **Skręcenie stawu skokowego** – Powodem kontuzji jest zawsze uraz mechaniczny – czasem wystarczy źle stanąć, gwałtownie zmienić kierunek biegu, zablokować stopę między korzeniami lub kamieniami. Czasem dochodzi tylko do naciągnięcia więzadeł, a oprócz bólu pojawia się również niewielki obrzęk. Nie przeszkadza to jednak w codziennym funkcjonowaniu, a staw nie ma cech niestabilności czy tendencji do „uciekania”. Niekiedy jednak obrzęk jest dość duży, a próby chodzenia czy też biegania kończą się ostrym bólem. Również skręcenie takie może charakteryzować się ograniczeniami ruchu w stawie, a kostka wydaje się niestabilna i niepewna.
- **Zapalenie okostnej (kości piszczelowej)** – Jedna z najpopularniejszych kontuzji, szczególnie wśród początkujących biegaczy. Okostna to rodzaj błony pokrywającej powierzchnię kości, służy przede wszystkim ochronie i regeneracji tkanki kostnej, w dodatku stanowi miejsce przyczepu ścięgien mięśniowych. Tego typu przypadłość charakteryzuje się sztywnością, dyskomfortem, a często i bólem w przedniej części goleni, zazwyczaj po stronie wewnętrznej. Najczęstsze przyczyny zapalenia okostnej to za duże obciążenia treningowe, zbyt szybki wzrost objętości treningu oraz źle dopasowane lub zużyte obuwie. Dolegliwość ta jest charakterystyczna dla tych, co lubią biegać dużo po asfalcie. Najczęściej jednak głównym powodem tego dyskomfortu są słabe mięśnie przedniej części goleni, odpowiadające m.in. za zginanie stopy.

- **Zapalenie ścięgna Achillesa** - Do głównych objawów zapalenia ścięgna Achillesa należą ból lub dyskomfort w okolicy pięty lub samego ścięgna, obrzęk okolic ścięgna oraz odczuwalne i słyszalne trzeszczenie w opisywanej okolicy. W niektórych przypadkach pojawiają się wyczuwalne guzki lub zgrubienia na przebiegu ścięgna. Niezależnie od tego, czy czujemy ból tylko podczas pierwszych kilometrów biegu, podczas całego treningu, czy też nieustannie, nie należy go lekceważyć. Wcześnie zdiagnozowane problemy ze ścięgnem Achillesa może rozwiązać zaledwie kilkudniowy odpoczynek, natomiast zaniedbana kontuzja może dawać nam znać o sobie latami. Z uwagi na rolę mięśni łydki w zginaniu stopy, uszkodzenia ścięgna Achillesa, częściej występują u biegających w terenie pagórkowatym. Kontuzje powstają szczególnie u osób, które znacznie zwiększyły intensywność treningów. Również na tę dolegliwość narażeni są pronatorzy oraz kobiety. Duża pronacja łączy się z odkształcaniem ścięgna, które musi wytrzymywać naprężenia nie tylko pionowe, ale i boczne. Z kolei kobiety, często chodzące na obcasach, mają naturalnie osłabione ścięgno, co czyni je podatnymi na wszelkie dolegliwości.

- **Problemy łydek** – Ból występuje zazwyczaj po mocnym treningu. Często łączy się z nimi narastające napięcie mięśni, które może wynikać z dużej intensywności treningu. Inny rodzaj bólu – ostry, pojawiający się nagle podczas treningu, zazwyczaj tylko w jednej nodze, może być oznaką naciągnięcia mięśni położonych z tyłu goleni: brzuchatego łydki, płaszczkowatego i podeszwowego. Tego typu urazy najczęściej przytrafiają się podczas pracy nad szybkością, wykonywania sprintów, przyspieszeń, a także dynamicznych skipów i wieloskoków.

- **Rozciągnięto podeszwowe** - To miejsce częstych dolegliwości bólowych u biegaczy. Ból zazwyczaj pojawia się po stronie podeszwowej w okolicach guza piętowego i lub środka stopy. W zależności od nasilenia może występować w czasie chodzenia, rozgrzewki, w trakcie biegu i po treningu. Przeciążenie tego miejsca jest często powiązane ze skróceniem i osłabieniem mięśni łydki i ścięgna Achillesa. Problem często dotyczy osób z zaburzonym ustawieniem stopy w postaci stopy płaskiej i płasko-koślawej. Czynnikiem aktywującym procesy degeneracyjne bywa zwiększenie obciążeń treningowych lub źle dobrane obuwie. Nałożenie się zmęczenia, złej techniki biegu oraz zaburzeń w ustawieniu stopy doprowadza do przewlekłej kontuzji.