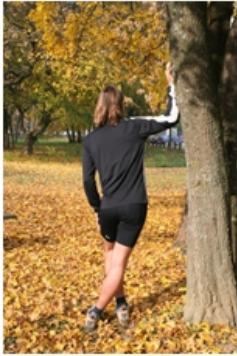


Ozljede u trkača

Autor Ana Badrić
Petak, 18 Studeni 2011 17:07

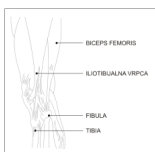


Ako ste se ikada bavili trčanjem, rekreativno ili profesionalno, velika je vjerojatnost da ste se susreli sa nekom od uobičajenih ozljeda koje prate taj sport. Jedno od najosjetljivijih dijelova tijela u trkača su koljena, ali nije svaka bol u koljenu znak da ste se ozbiljno povrijedili. Takozvani sindrom iliotibijalne tetive vrlo često se pogrešno pripisuje nekoj od povreda koljena. Riječ je upornoj i iscrpljujućoj bolji, koja se osim kod trkača javlja i kod različitih aktivnosti s ponavljajućim kretnjama pregibanja koljena.

Bol s vanjske strane koljena

Iliotibijalna tetiva proteže se od kuka duž vanjske strane bedra te završava ispod koljena. Jedno od njezinih hvatišta je glava kosti fibule na vanjskoj strani potkoljenice. To je ujedno i mjesto na kojem se najčešće javlja bol pri istegnuću ili upali i baš zbog toga često se može doći do pogrešnog zaključka da je riječ o ozljedi koljena. Kad je tetiva prenategnuta, sklona je trenju s koštanom strukturom vanjske strane natkoljenice što uzrokuje upalu. Bol se može javiti za vrijeme treninga, a može se zadržati i kasnije, u svakodnevnim aktivnostima. Ponekad može biti vrlo intenzivna tako da su moguće poteškoće čak i pri hodanju, posebice pri uspinjanju i spuštanjem stepenicama.

Različiti uzroci



Ozljede u trkača

Autor Ana Badrić
Petak, 18 Studeni 2011 17:07

Tri su glavna čimbenika koja dovode do problema s iliotibijalnom tetivom: nefleksibilnost, pretjerana pronacija i preslaba pronacija. Pronacija je prirodni pokret zakretanja stopala prema unutra pri dodiru s tlom. Valja spomenuti i pogrešan odabir podloge za trčanje (npr. trčanje po terenima koji su nagnuti samo na jednu stranu), neprimjerenu i istrošenu obuću, pretjerano intenzivne i prečeste treninge, kao i anatomske uzroke - primjerice nejednaka dužina nogu, a kod žena šira zdjelica što dovodi do pojačane pronacije, a time i većeg rizika za pojavu iliotibijalnog sindrom.

Testirajte fleksibilnost

Razinu fleksibilnosti iliotibijalne vrpce možete provjeriti takozvanim "Ober testom", no kako biste izbjegli nedoumice, koje se mogu javiti uz ovu boljku, svakako posjetite liječnika ortopeda koji će po detaljnom kliničkom pregledu odbaciti sve ostale moguće uzroke te različitim testovima postaviti dijagnozu i u suradnji s vama pokušati ustanoviti uzrok (fleksibilnost vrpce, vaša biomehanika tijela, obuća ..). Po potrebi, dijagnosticiranje je moguće i nuklearnom magnetskom rezonancom.

I odmor je dio treninga

Iako na spomen riječi "odmor" svaki trkač poželi što prije pobjeći iz liječničke ordinacije, mirovanje je prva je stvar koju će vam liječnik predložiti. Savjetovat će vam i upotrebu hladnih obloga kako bi se ublažila upala, promjenu površine trčanja, pojastučene ili ortopedske

Ozljede u trkača

Autor Ana Badrić
Petak, 18 Studeni 2011 17:07

uloške, vježbe gibljivost i snage, ponekad i fizioterapiju, a u rijetkim slučajevima, kada ni jedan od preporučenih postupaka ne daje željene rezultate, razmotrit će operativan zahvat u svrhu opuštanja tetive.

Abeceda treninga

- najbitnije 3 stvari koje odmah možete uvesti u svoje treninge su zagrijavanje prije treninga, te postupno hlađenje i istezanje nakon treninga. Osobitu pažnju posvetite vježbama istezanja iliotibijalne vrpce, vježbama za fleksibilnost listova, te vježbama za fleksibilnost stražnje lože natkoljenice.
- preporučljivo je voditi i dnevnik treninga kako biste mogli povezati eventualnu pojavu problema s nekom promjenom u programu.
- dobro proučite obuču i savjetujte se sa stručnjacima o vrsti koja najviše odgovara vašem tipu građe
- kako je bol najčešći pokazatelj da nešto radite pogrešno, pokušajte osvijestiti sve pokrete tokom određene aktivnosti i detektirajte onaj koji bi eventualno mogao biti uzrok problema.

Iako se kaže da izbjegavanje ozljeda čini razliku između vrhunskog i prosječnog sportaša, vjerojatno su se svi ponekad našli u situaciji da su svoje natjerali preko razumnih granica. Zato zapamtite, bol vam nije neprijatelj već prijatelj koji vas upozorava da ste se toj granici opasno približili i da negdje griješite. Napredak nije moguć kroz ignoriranje već kroz prepoznavanje svojih ograničenja.

Istezanje iliotibijalne tetive: Stanite tako da vam je desni bok okrenut prema nepomičnoj podlozi (zid, stup, stablo..) te se oslonite desnom rukom. Desnu nogu prekržite iza lijeve. Nagnite desni kuk prema podlozi na koju se oslanjate tako da je težište prebačeno na desnu nogu. Pritom je vaše lijevo koljeno savijeno, a desno je ravno. Zadržite položaj. Ako pravilno provodite vježbu osjetit ćete zatezanje vanjske strane desnog kuka i gornjeg dijela desnog bedra. Ponovite postupak i na lijevu stranu. Pri istezanju pokreti bi općenito trebali biti nježni i ujednačeni te izvedeni postepeno. Svaki pokret potrebno je zadržati 30-ak sekundi.

OBER TEST

Kako biste provjerili gibljivost iliotibijalne vrpce, ležite na lijevi bok savijenih koljena tako da su vam leđni

Ozljede u trkača

Autor Ana Badrić
Petak, 18 Studeni 2011 17:07

Literatura: Trčanje bez ozljeda, Joe Ellis, Joe Henderson

Ana Badrić, Medikus kreativni laboratorij