

# Jak unikać kontuzji podczas biegania

Napisano dnia: 2017-12-01 20:08:34

Ostatnia aktualizacja dnia: 2018-06-13 14:15:10



**Bieganie staje się coraz powszechniej uprawianym sportem. Coraz częściej na dyscyplinę tę decydują się osoby po 40 roku życia. W naszym regionie nie brakuje miejsc do biegania, znacznie gorzej z trasami biegowymi w samym Kłodzku, co sprawia, że wielu z nas biega po twardej, asfaltowej nawierzchni.**

Biegamy dla poprawy samopoczucia, relaksu, poprawy sylwetki, oczywiście także dla zdrowia. Biegamy na coraz dłuższe dystanse, wielu z nas przygotowuje się do długich biegów, w tym maratonów i półmaratonów.

Bieganie szybko przynosi satysfakcję, sprawia, że podnosi nam się nastrój. Po pewnym czasie odczuwamy rodzaj „uzależnienia” od biegu, co wynika oczywiście z zapotrzebowania na endorfiny wydzielane w czasie forsownego wysiłku. **Entuzjazm**, z jakim biegamy **sprawia**, że **często zapominamy o zasadach, które minimalizują ryzyko urazu.**

Wśród nich bardzo ważne są **zróżnicowanie techniki biegu**, właściwe **techniki rozciągania mięśni**, a także uzupełnianie biegu innymi dyscyplinami sportu, szczególnie w czasie, kiedy przygotowujemy się do zawodów.



Warto zwrócić uwagę nie tylko na obuwie i techniki biegu, ale także teren, w którym biegamy i

podłoże. W czasie, **gdy zwiększamy dystans biegu, zakładamy nowe obuwie lub wprowadzamy nowe zróżnicowane zasady treningu, najczęściej dochodzi do „przeciążeń” i urazów.** Wśród nich **najbardziej powszechne są entezopatie, np. ścięgna Achillesa, rozciągna podeszwowego, ścięgna podrzepkowego, lub mięśnia prostego uda.** Wbrew powszechnemu mniemaniu, **nie jest to „zapalenie” ścięgien a rodzaj zmian zwyrodnieniowych** spowodowanych nieprawidłową przebudową ścięgna. Leczenie bywa długotrwałe i trudne, a nieprawidłowy przebieg gojenia zwiększa prawdopodobieństwo nawrotu lub utrwalenia się schorzenia. W pośpiechu lekceważymy nieraz niewielkie dolegliwości, **początek entezopatii prawie zawsze jednak jest podstępny: ból zwykle pojawia się na początku biegu, po czym ustępuje lub znacznie zmniejsza się po przebiegnięciu kilku kilometrów.**



Kiedy problem narasta, sięgamy często po archaiczne metody leczenia, w tym **żele i maści** zawierające leki przeciwzapalne, które **w tych schorzeniach nie są skuteczne**, w uszkodzonych ścięgnach bowiem nie toczy się proces zapalny. **Aby właściwie rozpoznać i leczyć urazy sportowe,** nie wystarczy dotknąć bolesnego miejsca i zbadać najbliższe stawy, na dysfunkcję tę składa się zawsze wiele przyczyn, nieraz bardzo odległych, np. dysfunkcja odległych mięśni i nieprawidłowa technika treningu, twarde podłoże lub niewłaściwe obuwie. **Leczenie powinno być zindywidualizowane i wielokierunkowe.** Powinno być wreszcie rozpoczęte jak najwcześniej. W leczeniu pomija się często niezwykle ważne protokoły ćwiczeń ekscentrycznych, jak np. protokół Alfredsona w leczeniu entezopatii ścięgna Achillesa. Nie bez znaczenia jest **odpowiednie łączenie metod** np. **fali uderzeniowej, terapii punktów spustowych** oraz **terapii manualnej.** W wybranych przypadkach trzeba sięgać po **iniekcje osocza bogatopłytkowego** lub inne środki.



**Zapraszam na konsultacje:**

**dr Tomasz Idzi**

- Lekarz ds. medycyny sportu
- Terapeuta medycyny mięśniowo-szkieletowej,
- Lekarz rodzinny

**Centrum Leczenia Bólu**

**ul. Rodzinna 41**

**Kłodzko**

**tel. 609 387 276**

**[www.centrum221.pl](http://www.centrum221.pl)**