



5 traumos ištvėrmės sporte

Traumos ištvėrmės sporte yra varginančios ir gali sutrukdyti dalyvauti svarbiausią dieną. Žinojimas, kaip jų išvengti, turėtų būti treniruočių plano dalis.

Ištvėrmės sportas kelia labai didelius fizinius reikalavimus. Tokios treniruotės lemia **fiziologines adaptacijas kauluose, audiniuose ir raumenyse**. Kai fizinis krūvis yra intensyvus ir ilgalaikis, traumos gali kilti dėl menkausio neatsargumo. **Raumenų ir skeleto sistemos traumos** yra vienos dažniausių – jos atsiranda dėl pasikartojančio fizinio streso, kurį sukelia treniruotės.

Susipažinkite su dažniausiomis ištvėrmės sporto traumomis ir jų prevencijos patarimais.

Bėgiko kelias (Runner's knee)

Tai **kelio skausmas**, kuris ypač dažnas tarp maratonininkų – kelias yra viena labiausiai pažeidžiamų sąnarių. Jis sukelia **nestabilumo ir silpnumo jausmą**, kai kurie sportininkai taip pat pastebi spragsėjimo garsus. Skausmas jaučiamas **kelio priekyje ir girnelėje**, kur kelias jungiasi su šlaunikauliu.

Šį sindromą dažniausiai sukelia **netaisyklinga eisena ar bėgimo technika**. Silpni raumenys, įtemptas Achilo sausgyslė, netinkama avalynė ir per didelis treniruočių krūvis taip pat prisideda prie šios traumos, vadinamos „bėgiko keliu“.

Kaip išvengti? 3 patarimai

- Palaikyti **sveiką kūno svorį**, kad nebūtų per daug apkraunami keliai

- Atlikti **apšilimo pratimus prieš ir atpalaidavimo - po treniruotės**
- Laikytis **tinkamos bėgimo laikysenos**: bėgti šiek tiek pasilenkus į priekį, su „minkštais“, sulenktais keliais

Auksinis patarimas: *Joint Complex* – šis papildas turi 4 sudedamąsias dalis, kurios kartu padeda apsaugoti sąnarius nuo silpnėjimo: gliukozaminas (mažina skausmą), chondroitinas (priešuždegiminis), MSM (mažina periferinį skausmą) ir *Boswellia serrata* (natūralus analgetikas).

Achilo sausgyslės tendinitas

Tai **sausgyslės audinio uždegimas** už kulکشnies. Labai dažnas tarp ištvermės sportininkų, ypač kai sausgyslė yra **per daug apkraunama** – pavyzdžiui, maratono ar dviračių varžybų metu, didinant tempą ir intensyvumą, arba atliekant šuolius.

Manoma, kad **apie 24 % sportininkų** per savo sportinę karjerą patiria šią traumą. Kiekvieną kartą, kai pėda liečia žemę, Achilo sausgyslė sugeria smūgį. Didelis intensyvumas ir nepakankamas poilsis pablogina situaciją ir sukelia uždegimą. Pasireiškia skausmas, o kai kuriais atvejais kulnas gali būti patinęs.

Kaip išvengti? 3 patarimai

- **Poilsis**: keisti treniruotes mažo poveikio veiklomis, kurios mažiau apkrauna Achilo sausgyslę
- Naudoti **tinkamą judesių techniką** – netaisyklingi ir staigūs judesiai didina riziką
- Avalynė turi užtikrinti **gerą atramą ir tinkamą amortizaciją**

Auksinis patarimas: *Collagen Peptides*. Tyrimai rodo, kad kolageno papildai kartu su specifiniais pratimais **pagerina funkciją ir sumažina skausmą** sportininkams, sergantiems Achilo tendinitu.

Blauzdikaulio skausmai (shin splints)

Blauzdikaulio antkaulio uždegimas, dažniau vadinamas **blauzdų skausmu**, dažniausiai atsiranda dėl **intensyvaus fizinio krūvio**. Kojos raumenys ir kaulai per daug apkraunami, sudirginami ir uždegami. Labai svarbu imtis veiksmų vos pajutus pirmuosius simptomus – priešingu atveju ši būklė gali progresuoti į **stresinį lūžį**.

Kaip išvengti? 3 patarimai

- Gerai **apšilti raumenis prieš treniruotę**
- Skirti pakankamai **poilsio**, kad raumenys ir kaulai spėtų atsistatyti
- Tyrimai rodo, kad **cross-training** įtraukimas leidžia paskirstyti skirtingą krūvį raumenims, ypač blauzdoms

Auksinis patarimas: *Vitaminas D* – tyrimai rodo, kad viena iš blauzdų skausmo priežasčių gali būti **vitamino D trūkumas**.

Stresiniai lūžiai

Tai viena **skausmingiausių ištvėmės sporto traumų**, pasireiškianti kaulo pažeidimu. Ji gali atsirasti dėl labai intensyvaus krūvio – bėgant, važiuojant dviračiu, žaidžiant krepšinį ir kt. Pavyzdžiui, minant dviračio pedalus, nuolat spaudi juos tam, kad judėtum į priekį. Laikui bėgant šis pasikartojantis judesys gali sukelti **stresinius pėdos ar kulkšnies lūžius**. Kai raumenys pavargsta ir nebesugeba sugerti smūgio, stresas perduodamas kaului.

Kaip išvengti? 3 patarimai

- **Palaipsniui didinti treniruočių intensyvumą**
- **Jėgos treniruotės** padeda išvengti raumenų nuovargio
- Pavyzdžiui, važiuojant dviračiu, įsitikinti, kad **sėdynė tinkamame aukštyje**, o kulnas liečia pedalą

Auksinis patarimas: *Vitaminas D ir kalcis* – keli tyrimai rodo, kad stresinių lūžių dažnis sumažėjo sportininkams, kurie kasdien vartojo **vitaminą D ir 2000 mg kalcio**.

Raumenų patempimai ir mėšlungis

Raumenų patempimai atsiranda dėl **raumenų skaidulų plyšimų**, o mėšlungis – kai raumuo **nevalingai susitraukia ir negali atsipalaiduoti**. Gali būti pažeistas vienas ar keli raumenys. Abiem atvejais jaučiamas skausmas ir didelis diskomfortas. Per didelis krūvis, persitreniravimas, dehidratacija ir **elektrolitų disbalansas** dažnai sukelia šias problemas.

Kaip išvengti? 3 patarimai

- Reguliariai atlikti **lankstumo pratimus**
- Gerti pakankamai **vandens ir (arba) gėrimų su elektrolitais**
- Mažas **angliavandenių kiekis** gali sukelti mėšlungį – svarbu pritaikyti mitybą pagrindiniam fizinio krūvio kurui – angliavandeniams

Auksinis patarimas: *Magnis* – magnio papildai atlieka svarbų vaidmenį **neuromuskulinėje funkcijoje**, padeda raumenims atsipalaiduoti ir **apsaugo nuo mėšlungio bei raumenų įtampos**.

Būkite sveiki ir saugūs!