

7 grzechów głównych maratończyka

Bez względu na to, czy dopiero rozpoczynasz przygodę z bieganiem i za cel stawiasz sobie bieg na 10 km, czy trenujesz zdecydowanie dłużej i zamierzasz w tym roku zdobyć Koronę Maratonów Polskich, warto pamiętać o kilku zasadach, których łamanie grozi dyskwalifikacją. W rywalizacji może bowiem przeszkodzić kontuzja. Najczęstsze błędy maratończyków omawia dr n. med. Jacek Jaroszewski – lekarz Reprezentacji Polski w piłce nożnej, ortopeda w Szpitalu Centrum.

1. Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu

Właściwa dieta sportowca to bardzo ważny czynnik wpływający na jego kondycję. Powinna być zbilansowana, aby umożliwić intensywny wysiłek. Najważniejsze źródło energii dla długotrwałej pracy mięśni stanowią węglowodany. Glikogen mięśniowy jest podstawowym zasobem glukozy niezbędnej do ich pracy. Wyczerpanie jego rezerw skutkuje spadkiem wydajności i zmęczeniem.

Zadbaj zatem, aby w Twoim menu nie zabrakło ryżu, kaszy, makaronu, pieczywa, owoców czy ziemniaków. Węglowodany powinny stanowić ok. 60 proc. spożywanych produktów. Ważne jest, aby jeść je regularnie i w umiarkowanych porcjach – dzięki temu insulina (odpowiedzialna za glikogenogenezę) wytwarzana jest stopniowo, nie zaś skokowo, a glikogen systematycznie wprowadzany do mięśni i wątroby.

Pamiętaj także, aby posiłek zjeść na ok. 2 godziny przed planowanym wysiłkiem fizycznym – powoli, dokładnie przeżuując kęsy. Źle pogryziony, trudniej się trawi i może być przyczyną dolegliwości żołądkowych. Bieganie z pełnym żołądkiem jest niezdrowe, ale i zbyt długa przerwa nie jest wskazana – organizm podczas wysiłku zaczyna wtedy czerpać energię z mięśni zamiast z glikogenu.

Niezwykle istotne jest także systematyczne, regularne nawadnianie organizmu przez cały dzień. W trakcie i po treningu możemy sięgnąć po napoje izotoniczne.

2. Nieodpowiedni strój

Odpowiednie obuwie to podstawa – zapewnia nie tylko wygodę, ale przede wszystkim zmniejsza ryzyko kontuzji. Nie oznacza to jednak, że powinniśmy wybrać najnowszy i najdroższy model. Obuwie powinno być dobrane do budowy naszej stopy (np. typu podbicia), jak i podłoża, po którym z reguły biegamy (twardy asfalt czy miękka, piaszczysta ścieżka leśna). Wybieramy wtedy obuwie bez lub z odpowiednim stabilizatorem stopy, sztywne i kontrolujące ruch stopy bądź z elastyczną podeszwą, efektywnie amortyzujące wstrząsy. Odpowiednie buty pomoże nam dobrać sprzedawca w profesjonalnym sklepie sportowym.

Ważny jest także strój – nie powinien uwierać ani krępować ruchów czy obcierać. W przypadku kobiet, zwłaszcza pań o większym biuście – bardzo ważny jest stabilizujący stanik sportowy, który zadba o zdrowie piersi. Odzież powinna być wykonana z oddychającego materiału, odprowadzającego pot od ciała – zwiększy to komfort, ale i uchroni przed wyziębieniem lub przegrzaniem ciała, a także przeziębieniem (w przeciwieństwie do mokrej bawełnianej koszulki).

3. Brak odpowiedniego przygotowania

Za ochronę naszego ciała przed kontuzją w największym stopniu odpowiedzialne jest czucie głębokie, czyli propriocepcja. Jest to rodzaj czucia nieświadomego, który wielokrotnie szybciej przewodzi impulsy niż czucie świadome. Uraz, z którego zdajemy sobie sprawę, zazwyczaj już dawno wystąpił. Wypracowane na odpowiednim poziomie czucie głębokie, odpowiedzialne za nieświadomą kontrolę stabilności stawów oraz kontrolę i koordynację ruchów, wpływa na korekcję naszego ciała, która pozwoli uniknąć urazu. Możemy je trenować wykonując kilka bardzo prostych ćwiczeń, jak np. stanie na jednej nodze z zamkniętymi oczami, a z czasem próby wspinania się na palce w takiej pozycji czy robienia przysiadów.

Ponadto, regularny stretching, czyli rozciąganie mięśni, to bardzo ważna profilaktyka urazów. Wystarczy zwykła gimnastyka – codzienne wymachy i skłony, krążenie ramionami i biodrami. Jest to szczególnie istotne bezpośrednio przed rozpoczęciem aktywności – prawidłowa rozgrzewka zmniejsza ryzyko mikrourazów. Powstają one na skutek nadmiernej eksploatacji, czyli powtarzających się

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy biura prasowego:

<http://biuro-prasowe.enel.pl/kontakt>

przeciążeń, a ich kumulacja prowadzi do stanu zapalnego. Równie ważne jest rozciąganie po zakończeniu ćwiczeń – im trwa dłużej, tym lepiej.

4. Ignorowanie bólu

Z większością kontuzji dobrze udać się do specjalisty. Nawet z pozoru niegroźna kontuzja, nieleczona w odpowiedni sposób, może zakończyć się trwałym deficytem funkcji. Do podstawowych objawów, które powinny wzbudzić nasz niepokój i przy pojawieniu się których należy zaprzestać dalszego wysiłku fizycznego należą:

- ból występujący przy ruchu i nasilający się po wysiłku,
- ból przy palpacji, czyli obmacywaniu danej okolicy,
- ograniczenie ruchomości i osłabienie siły mięśniowej,
- obrzęk.

Zaniedbany uraz może mieć różnorakie konsekwencje, w zależności od tego, co uległo uszkodzeniu. Jeśli został naderwany mięsień, a leczenie nie zostanie wdrożone odpowiednio szybko, w miejscu naderwania powstanie blizna. Jest ona o wiele mniej elastyczna niż mięsień, wzrasta zatem ryzyko wystąpienia kolejnych urazów i to zawsze w tym samym miejscu. W przypadku uszkodzeń łąkotki czy chrząstki w stawie kolanowym, brak szybkiego działania medycznego wywoła nieodwracalne zmiany, m.in. wycieranie się i rozległe uszkodzenia chrząstki stawowej. Podobnie jest z więzadłami – przewlekła niestabilność wynikająca z braku leczenia prowadzi do stanu, którego po pewnym czasie nie sposób wyleczyć.

5. Monotematyczność

Długotrwały bieg wymaga wydolności tlenowej na odpowiednim poziomie. Pułap tlenowy to zdolność organizmu do pochłaniania tlenu: jego transportu z płuc do komórek tkanki mięśniowej oraz do wykorzystywania przez nie dostarczonego przez krew tlenu. Wydolność jest miarą skuteczności treningu, pokazuje, ile możemy wytrzymać podczas wysiłku: im wyższa, tym wolniej się męczymy, a nasze ciało szybciej się regeneruje. Zwiększamy ją wzmacniając serce, płuca, ale także mięśnie oraz dbając o odpowiedni skład organizmu. Siła mięśni jest istotna również z innego powodu – większa zmniejsza ryzyko kontuzji tych, które są intensywnie używane podczas intensywnego wysiłku.

Ponadto, w długich biegach istotny okazuje się trening korpusu – jego stabilność pomaga utrzymać dobre tempo pod koniec dystansu. Co więcej, dobra postawa zmniejsza ryzyko urazów.

Ważne jest zatem, aby poza bieganiem, podejmować także inną aktywność fizyczną – treningi stabilizacyjne, wzmacniające czy siłowe, np. jazda na rowerze, pływanie. W konsekwencji bowiem przekładają się one na ogólną wydolność organizmu.

6. Brak systematyczności

Regularne treningi są kluczem do sukcesu. Jeśli za cel stawiasz sobie bieg w maratonie – systematyczne ćwiczenia są niezbędne, aby przygotować organizm do długotrwałego wysiłku. Uprawianie sportu min. 30 minut 4 razy w tygodniu pozwala na utrzymanie czucia głębokiego na odpowiednim poziomie, co minimalizuje ryzyko kontuzji. Wpływa także na podnoszenie wydolności i wzmacnianie mięśni. Intensywność treningu zwiększaj o max. 10 proc. tygodniowo.

Krótszych ćwiczeń kilka raz w tygodniu nie „nadrobisz” jednym, wyjeżdżonym, kilkugodzinnym treningiem. Organizm należy stopniowo przygotowywać do rosnącej intensywności wysiłku. W przeciwnym razie narażasz ciało na silne przeciążenia i liczne kontuzje.

7. Przetrenowanie

Za bardzo intensywny trening nie wpływa korzystnie na naszą kondycję i zdrowie. Co więcej, powinniśmy również wystrzegać się zbyt częstych ćwiczeń – mogą one prowadzić do przetrenowania, czyli obniżenia kondycji w odpowiedzi na nadmierne obciążenie. Organizm potrzebuje odpoczynku i wystarczającej ilości czasu na regenerację – ich brak zwiększa ryzyko kontuzji.

Przetrenowanie objawia się m.in. rozdrażnieniem, trudnościami z zasypianiem i gorszą jakością snu, obniżoną odpornością, bólami głowy czy spadkiem motywacji. Zadbaj zatem o odpowiednio długie przerwy między treningami: tym dłuższe, im bardziej intensywny wysiłek. Nie zapominaj o

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy biura prasowego:

<http://biuro-prasowe.enel.pl/kontakt>

zbilansowanej diecie i rehabilitacji, masaż wykonany przez doświadczonego fizjoterapeutę przyspiesza regenerację i pomaga uniknąć urazów.

Pamiętaj także, by ok. trzy tygodnie przed startem zmniejszyć intensywność treningów. Wpłynie to korzystnie na wytrzymałość tzw. „szybkich” włókien mięśniowych (typu II).

Konsultacja eksperta:

dr n. med. Jacek Jaroszewski, ortopeda traumatolog ze Szpitala Centrum ENEL-MED; lekarz Reprezentacji Polski w piłce nożnej oraz piłkarzy Legii Warszawa, licencjonowany lekarz oraz Przewodniczący Komisji Medycznej Polskiego Związku Piłki Nożnej. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń w zakresie kończyny dolnej, w szczególności w problemach związanych z uprawianiem sportu. Członek Polskiego Towarzystwa Ortopedycznego i Traumatologicznego oraz European Society of Sports Traumatology Knee Surgery and Arthroscopy.

Informacje o firmie:

Centrum Medyczne ENEL-MED S.A. istnieje od 1993 roku. Od 2011 r. jest spółką notowaną na Giełdzie Papierów Wartościowych. ENEL-MED oferuje pełną obsługę medyczną, prowadzi pacjenta od konsultacji, przez diagnostykę, hospitalizację, operację, aż po rehabilitację - czyli przez cały zamknięty cykl leczenia.

Na ogólnopolską sieć medyczną ENEL-MED składają się **wieloprofilowe oddziały własne**, zlokalizowane w Warszawie (Atrium, Arkadia, Blue City, Domaniewska, Puławska, Zacisze), Gdańsku (Grunwaldzka), Łodzi (Manufaktura), Krakowie (Galeria Krakowska), Poznaniu (Kupiec Poznański) i Wrocławiu (Arkady Wrocławskie), **sześć specjalistycznych przychodni przyzakładowych** (Sonoco w Łodzi, Philips w Pile, NBP i Millennium w Warszawie, LG Display Poland w Tarnobrzskiej Specjalnej Strefie Ekonomicznej Biskupice Podgórze, Podstrefie Wrocław-Kobierzyce, Przychodnia Przyzakładowa w Rossmann SDP w Łodzi) oraz **dwa szpitale w Warszawie**: wielospecjalistyczny Szpital Zacisze, funkcjonujący od 1998 r. (operacje z zakresu: ginekologii, laryngologii, okulistyki, chirurgii naczyniowej i ogólnej) i otwarty w 2012 r. Szpital Centrum, gdzie wybitni lekarze operatorzy przeprowadzają innowacyjne zabiegi z zakresu ortopedii, neurochirurgii i chirurgii ręki. Ogólnopolska sieć medyczna ENEL-MED obejmuje również **oddziały i pracownie diagnostyczne** (Bielany, Oddział Centrum i Zacisze w Warszawie, Lublin, Łomża, Mielec, Poznań, Wołomin, Konin, Gdańsk) oraz ponad 1100 placówek partnerskich w całej Polsce.

Centrum zatrudnia wybitnych **lekarzy w prawie 60 specjalnościach**, m.in. ginekologów, kardiologów, ortopedów, neurologów, okulistów, pediatrów oraz psychologów. Kompleksowa oferta wieloprofilowych oddziałów obejmuje badania laboratoryjne, szeroki zakres badań USG, EKG, pracownie RTG, drobne zabiegi chirurgiczne i dermatologiczne. ENEL-MED świadczy też kompleksowe usługi dla dzieci i dorosłych w zakresie **stomatologii zachowawczej, protetyki i chirurgii**. Ma na koncie liczne wyróżnienia za osiągnięcia implantologiczne. Świetnie wyposażone **oddziały rehabilitacji** umożliwiają przeprowadzenie leczenia rehabilitacyjnego we wszelkich schorzeniach narządu ruchu o charakterze przeciążeniowym lub przewlekłym. Prestiżowy **Program 24h dla zdrowia** pozwala na kompleksową ocenę stanu zdrowia w jeden dzień.

ENEL-MED posiada w ofercie **produkty zarówno dla klientów korporacyjnych** – system abonamentowej opieki medycznej dla firm Enel-Care, jak i **klientów indywidualnych** – program komercyjnych ubezpieczeń zdrowotnych medi-care, który realizowany jest wspólnie z InterRisk S.A. Vienna Insurance Group. Zespół ENEL-MED liczy obecnie ok. 2000 osób, w tym ok. 1000 lekarzy i ok. 500 pracowników personelu medycznego nielekarskiego. Z usług ENEL-MED korzysta ponad 300 tys. pacjentów. W ramach programu Enel-Care, Centrum obsługuje pracowników ok. 1500 firm.

W 2004 roku Centrum uzyskało **Certyfikat Systemu Zarządzania Jakością** zgodnie z wymogami normy ISO 9001:2000, a re-certyfikacja przeprowadzona w styczniu 2010 roku zakończyła się rekomendacją do wydania certyfikatu na zgodność z normą ISO 9001:2008. W 2013 r. ENEL-MED otrzymał tytuł **DOBRA MARKA 2013 – Jakość, Zaufanie, Renoma** w kategorii Opieka medyczna dla firm, przyznawany przez redakcje Biznes Trendy w Rzeczypospolitej i Forum Biznesu w Dzienniku Gazecie Prawnej najbardziej rozwojowym i najbardziej rokującym markom na rynku polskim.

Dodatkowych informacji udzielają pracownicy biura prasowego:

<http://biuro-prasowe.enel.pl/kontakt>