

Bežecká klinika

Natiahnutý/natrhnutý sval

Pri neopatrnom pohybe si môžete neprimerane natiahnuť pracujúci sval, a tým poškodiť vlákna v jeho vnútri.

Zranenia svalov sa môžu odlišovať svojou závažnosťou od drobných a stredných natiahnutí cez natrhnutia až po veľmi vážne pretrhnutia. Natiahnutie aj natrhnutie či pretrhnutie svalu je zvyčajne spôsobené náhlou a silnou kontrakciou či natiahnutím, čo sa môže udiť napríklad pri prudkej zmene smeru pohybu či náhlej zmene tempa. Na vine môžu byť aj únava, nesprávna bežecká technika, pretrénovanosť a nedostatočné alebo nesprávne rozohriatie pred tréningom. U bežcov sú najviac ohrozené svaly spodnej polovice nohy (dvojhlavý lýtkový sval a šikmý lýtkový sval), stehná (kvadriceps a hamstring), ale aj svaly zadku (sedacie svaly).

Aké sú symptómy?

Okolo postihnutého miesta sa vytvorí opuch, zbadáte začervenanie, všimnete si zníženie pohyblivosti poškodeného svalu. Počas cvičenia vám do poraneneho miesta bude vystrelovať bolesť a rovnako aj vtedy, keď naň zatlačíte. Ak máte na nohe sval pretrhnutý, bolesť bude nezniesiteľná, nebudete sa môcť hýbať ani sa nedokázate na danú končatinu postaviť. Signálom, že máte problém, je aj prasknutie, ktoré v kritickej chvíli začujete.

Aká je liečba?

Okamžite zastavte. Aplikujte metódu RICE (rest – oddych, ice – ľad, compression – kompresia, elevation – zdvihnutie) a vyhľadajte lekársku pomoc. Ak ste si natiahli hamstring na zadnej strane stehna alebo lýtkové svaly, RICE aplikujte na vystretú nohu. Ak ste si poškodili kvadriceps, vyskúšajte nohu zohnúť. Ak máte veľké bolesti a máte podozrenie, že ste si mohli sval nielen natiahnuť, ale rovno natrhnuť, nohu znehybnite a okamžite zamierte na pohotovosť. Lekár vám urobí potrebné

vyšetrenia, pravdepodobne vás pošle na ultrazvuk a MRI. Odporučí vám, aby ste oddychovali, kým bolesť neustúpi. V prípade menej vážnych natiahnutí vám lekár môže predpísať lieky proti bolesti a naordinovať vám chladenie postihnutého miesta a po niekoľkých dňoch vám povolí návrat k cvičeniu. Je možné, že vám odporučí návštevu fyzioterapeuta, ktorý vám ukáže cviky na posilnenie postihnutého svalu. Ak nebudete svoje zranenie riešiť odbornou, boľavý sval vám stuhne, nastane čiastočná strata mobility a tvorí sa jazvové tkanivo. Ak je zranenie vážne, pravdepodobne dostanete barly, aby ste končatinu počas liečby nepreťažovali. Kompletne pretrhnutie svalu si bude pravdepodobne vyžadovať chirurgický zákrok a po ňom aj rehabilitáciu.

Kedy sa vrátim k behu?

S mierne natiahnutým svalom sa k ľahkej záťaži budete môcť vrátiť už po niekoľkých dňoch, ak by vám však pohyb spôsoboval akúkoľvek bolesť, ihneď s ním prestaňte. Stredne vážne natiahnutý či natrhnutý sval si môže vyžadovať až dva mesiace oddychu podľa toho, ktorý sval ste si poranili. Pretrhnutie, ktoré sa nezaobíde bez chirurgického zákroku, vás môže odstaviť až na pol roka. Stredne vážne poranenie lýtky si vyžaduje až trojmesačnú rehabilitáciu, pretrhnutý sval až šesť až deväť mesiacov dlhé zotavovanie.

Ako problémom predchádzať?

Nikdy nezačínajte behať bez poriadnej rozcvičky. Čím je vonku chladnejšie, tým dôležitejšie je, aby ste sa pred behom poriadne rozohriali. Nie je to však vždy jednoduché a džoging na rozohriatie na úvod môže byť v zime celkom nepríjemná skúsenosť. Keď vám je zima, celkom

prirodzene inklinujete k vyššej rýchlosti. To však nie je vždy najlepší nápad. Vaše svaly sú ako žuvačka – keď sú studené, sú tuhé, nepoddajné. Pracujú efektívnejšie, keď sú rozohriate. Ak dáte zabráť studeným svalom, koledujete si o zranenie. A vec sa má tak, že tradičný statický strečing vám v tomto prípade veľmi nepomôže. Oprieť sa o stenu a ponahať si lýtka či stehná vám môže dobre padnúť akurát tak po behu. Najlepšie urobíte, ak tréning odštartujete dynamickým strečingom. Pri behu totiž naše aktívne svaly musia prekonávať určitý odpor, ktoré vytvárajú pasívne svaly. Napríklad bedrové svaly sa musia popasovať

Chôdza s vystretým kolonom

Postavte sa vzpriamene s chodidlami na šírku bokov. Predpažte ľavú ruku tak, aby bola rovnobežná s podložkou. Pravou nohou vykročte a zdvihnite ju tak, aby sa dotýkala ľavej dlane. Cvik opakujte aj na druhú stranu, kráčajte 30 sekúnd.

**Vytáčanie trupu**

Rozpažte tak, aby vaše ramená zvierali s trupom 90-stupňový uhol. Otáčajte trupom do strán tak ďaleko, ako to len ide. Cvik vykonávajte pomaly a uvoľnene, zopakujte ho desaťkrát.



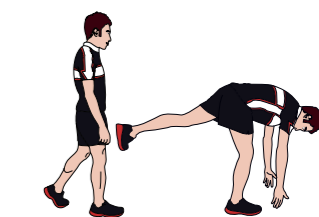
s odporom, ktorý v určitej fáze behu vytvárajú hamstringy vzadu na stehnách. Práve dynamický strečing pomáha tento odpor znižovať. Ide o pohyby, ktoré kopírujú pohyby tela pri behu, no prehnaným spôsobom. Tieto cviky učia vaše pasívne svaly relaxovať, rozohrejú vás a zabránia tomu, aby ste sa poranili. Dynamické cviky, ktoré vám ponúkame, vám zaberú len pár minút. Vykonávajte ich pred behom, a to najmä v prípade, že sa chystáte bežať rýchlo. Venujte pozornosť technike a uvidíte, že sa vám bude od samého začiatku bežať lepšie. Prvých desať minút tréningu bežte zľahka a postupne sa dopracujte k želanému tempu.

Kmitanie nohami do strán

Postavte sa čelom k stene, oprite sa dlanami. Kmitajte vystretou nohou v medzere medzi stenou a stojnou nohou. Cvik zopakujte desaťkrát na každú stranu. Nohu, ktorou kmitáte, majte počas cvičenia uvoľnenú.

**Chôdza v predklone**

Možno si budete pri tomto cviku pripadať smiešne, ale verte nám, je výborný. Vykročte pravou nohou a ľavú zdvihnite tak, aby bola spolu s vašim trupom rovnobežná s podložkou. Vráťte sa do vzpriamenej polohy a cvik opakujte na opačnú stranu. Je veľmi dôležité, aby ste dodržiavali správnu techniku a držali balans, preto sa nikam nenáhlite. Cvičte 30 sekúnd.

**Tip redakcie****Benefity správnej dynamickej rozcvičky**

- Rozohriaty sval je pružnejší, takže pri behu pracuje efektívnejšie. Pravidelným dynamickým strečingom možno pružnosť zvyšovať, a tým znižovať riziko natiahnutia či natrhnutia svalov.
- Keď sa vám telo rozohreje, cievy sa rozšíria, zvýši sa prietok krvi a zníži sa tlak vyvíjaný na srdce. Začnete sa potiť, čo pomáha regulovať telesnú teplotu.
- V rozohriatom tele sa zvyšuje produkcia hormónov, ktoré sú zodpovedné za regulovanie produkcie energie. Vďaka tomu dokáže vaše telo spáliť viac sacharidov a mastných kyselín.
- Dynamický strečing je dobrý aj na to, aby ste sa na fyzickú záťaž pripravili tiež psychicky. Vyčistí vám hlavu, pomôže vám sústrediť sa a zhodnotiť svoje schopnosti a stratégiu. Pozitívny pohľad na vec vám pomôže uvoľniť sa a zároveň sa koncentrovať.