



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# A GYAKORI FÁJDALOMTÓL A FENNTARTHATÓ FITTSÉGIG 2.

## Térd és boka

Előző számunkban kezdtük a sorozatot, amelyben sorra vesszük, milyen ízületi vagy izomfájdalmak léphetnek fel a nem megfelelő edzés terhelés hatására, illetve hogyan kezelhetjük ezeket. Most a térd és a boka problémáiról lesz szó.

◆ Ha figyelünk testünk jelzéseire, és jól csináljuk az edzéseket, nem szabad, hogy komoly probléma jelentkezzen. A kulcs a megfelelő terhelés és a terhelés fokozatos, arányos, egyenletes növelése. Fontos tudatosítanunk: ne kampányszerűen akarjunk eredményeket elérni! Az edzéseket fel kell építeni, az edzescélokat periodizálni kell, a fejlődést folyamatossá, mértékét fenntarthatóvá kell tenni.

Az alsó végtag ízületei a mindennapokban is nagy terhelésnek vannak kitéve, ezért sem mindegy például, hogy milyen cipőt hordunk, mennyire tartja a lábboltozatunkat, illetve mennyire erősek annak izmai. Egy kisebb izomsérülés, húzódás, izomláz pár nap alatt magától regenerálódik. Akkor kell orvoshoz fordulni és rehabilitációt végezni, ha a sérülés, probléma nagyjából két hét alatt sem enyhül vagy szűnik meg teljesen. Nem feltétlenül enyhül pihentetés hatására, vagy újabb hasonló terhelésre ismételt fájdalommal reagál. Ilyenkor a megoldás – a mozgások korrekcióján túl – a gyógytornász által előírt és vezetett gyakorlatok napi végrehajtása, az izmok megerősítése és egyensúlyba hozása. Sok esetben ezeket az ízületi és izomfájdalmakat egyszerűen lehet korrigálni, otthon is végezhető 5–10 perces stabilizációs és mobilizációs gyakorlatokkal. Így az edzés is fájdalommentessé és hatékonyabbá válhat.

### A TÉRD

A térdfájdalmak oka adódhat a medence helyzetéből, a térdek befelé fordulásából, gyenge csípőizmokból, porcproblémákból. A térdízület egyensúlya érdekében a combfeszítőt és combhajlítót egyformán kell edzeni, és nagy jelentőséggel bír a vádli és a gázlóizmok erősítése és nyújtása is. A túlzott igénybevétel, az ízületek sorozatos túlterhelésével járó sportmozgások vagy munkakörülmények felgyorsítják a negatív folyamatokat. Trauma vagy túlterhelés hatására sérülhetnek a térd oldal- vagy keresztzalagjai, az ízületi tok, a porckorong vagy a körülvevő és mozgató izomzat.

A térd stabilitásának növelése elsődleges cél a problémák megelőzésében és kezelésében is. Ez pedig a térdízületet mozgató és tartó izomzat megerősítésével és rugalmasságának növelésével érhető el.

Ha a térd külső oldalán tapasztalunk fájdalmat, az leginkább az iliotibialis szalag, vagyis a comb külső oldalán a sípcsontig, a térdet is átívelve futó szalag gyengeségére, illetve merevségére utal. Ha túl feszes ez a szalag, az kifejezetten mozgásra és a térd hajlítására éles, szúró fájdalmat okoz a térd külső oldalán. Ezért nagyon fontos ennek a szalagnak a megfelelő nyújtása, a combfeszítő és combhajlító izmok egyensúlyba



hozása, a térdkalácsot tartó izmok – különös tekintettel a négyfejű combizom belső, ferde lefutású fejének – megerősítése, és persze a helyes mozgáskivitelezés (futás esetében a helyes futótechnika gyakorlása). A nyújtás mellett a gyögmasszázs vagy az SMR masszázshenger rendszeres használata is ajánlott, így az egész izompólyát tudjuk oldani, lazítani. SMR hengerrel oldalfekvésben a comb külső oldalát, egészen a csípőtől a térd alsó részéig hengereljük, egész lassan, pontról pontra átmasszírozva a lefutását. Ha a térd fölül vagy elöl fáj, általában az is az izomegyensúly felborulására utal, ám fontos megvizsgálni, hogy maga a térdkalács megfelelő pozícióban helyezkedik-e el, milyen a térdet borító porcszövet állaga, károsodott-e maga a porc, hiszen ez további kezelést igényel a stabilizációs tréningen túl. Kinesio tape-pel a térdkalácsra nehezedő terhet csökkenthetjük, valamint gyógytornagyakorlatokkal a térdet megfelelő pozícióba hozhatjuk.

#### A BOKA

Az egyik leggyakoribb sportsérülés a boka rándulása, kificamodása, amely általában talajra érkezéskor,

ugrásoknál, futómozgásnál, oldalirányú terheléseknél, irányváltásoknál következhet be. Mértéke az enyhébb húzóástól az erős fájdalomig terjedhet, amelynél már a mozgás kivitelezése sem sikerül. Attól függően, hogy a tartó inak, szalagok mennyire sérültek, a rehabilitáció is eltér. Kezdetben a felpolcolás, jegelés sokat segíthet, amíg a duzzanat meg nem szűnik. Utána bokarögzítővel vagy kinesio tape-pel segíthetünk rá a stabilizációra. A bokarögzítő ugyan tehermentesíti a bokát, így átmenetileg megkönnyíti a mindennapjainkat, ám hosszú távon nem ajánlatos használni, mert a bokát körülvevő izmok ellustulnak, elgyengülnek mellette, hiszen mintegy átveszi róluk a terhet. Ezért nagyon fontosak a rehabilitáció következő fázisában az egyensúlygyakorlatok, instabil felületeken a stabilizációs és propriocéptív tréningek. Utóbbi a test sajátérzékelésének javítására utal, vagyis arra, hogy gyorsan, precízen reagálhasson a bokánk a különböző terhelésekkor, irányváltások alkalmával vagy például egy erdei túra közben a folyton változó terepviszonyokra. A későbbi sérülések megelőzéséhez pedig az alapos bemelegítés elvégzése minden sporttevékenység előtt szükséges. ♦