

Sportsérülés – Megelőzhető!

[Hollós Barnabás](#)

2016.03.

A sportolás az aktív életnél nagyobb megterhelést jelent. Helyesen élve vele testi, lelki egészséget biztosít, visszatérő sérülések esetén azonban tartósan is károsíthatja a mozgásszervrendszert. Alább néhány tény, gondolat és tapasztalat a sportsérülésekkel kapcsolatban.

A 2 legjobb vészharang:

Előzőleges sérülés: a sportolás, a nagyobb igénybevétel által fényt deríthet a test gyengepontjaira. A helytelen biomechanikával végzett mozgás, sérüléshez vezethet. Ha a rehabilitáció után nem kerül kijavításra a helytelen technika könnyen újabb sérülés következhet be.

Egymást követő edzőnapok száma: tudományos vizsgálatok abba az irányba mutatnak, hogy ha tartunk pihenőnapot az edzések között, akkor azzal jelentősen tudjuk csökkenteni a sérülés kockázatát.

Gyenge izomzat vagy túlzott terhelés

Nézőpont kérdése, hogy egy adott edzéshez az izom túl gyenge, vagy az edzés túl megterhelő az izomzat számára, a lényeg csupán annyi, hogy a kettő összehangolása szükséges a biztonságos sportoláshoz. Gyakran nem azonnal a sportolás megkezdése után jelentkeznek a panaszok, hanem az első intenzitás emeléskor. Fontos, hogy változatos, erősítést is tartalmazó tréning is társuljon a sportspecifikus (pl. futó) edzésekhez rögtön a sportolás megkezdésétől kezdve, felkészítve ezzel az izmokat a fokozódó terhelésre. **(Nem hiszem, hogy a leharcolt izmokat még piszkálni kellene mondjuk egy kis súlyzózással, focizással stb. Sokszor sérültem meg, amikor huszonévesen ilyeneket csináltam – a szerkesztő megjegyzése)**

Izomdiszbalansz

Izomdiszbalansznak nevezzük ha az agonista (pl.: combhajlító) és antagonist (pl.: combfeszítő) izmok koordinált működése felborul.

Végeredményben az izomdiszbalansznak köze van szinte minden mozgásszervi eredetű fájdalomhoz, felismerése és kezelése kulcsfontosságú és szakértelmet igényel. A tengerentúlon több irányzat is alapjául vette a komplex izomstátusz (izomerő és flexibilitás) felmérését és az ez alapján felállított mozgásprogramot. Magyarországon betegek esetén gyógytornászok, sportolók esetén humánkineziológusok végzik ezt.

Izom rugalmasságának hiánya

Az izom rugalmassága szempontjából kritikus a bemelegítés és az ennek részeként is alkalmazott dinamikus nyújtás. **(figyelem! „a bemelegítés részeként alkalmazott dinamikus (!) nyújtás” – a szerkesztő megjegyzése)**

Fascia, a testet borító összefüggő kötőszöveti háló

Talán hihetetlenül hangzik, de a fascia valóban tetőtől talpig összeköttetést teremt az egyes izmok, izomcsoportok között. Ebből következik, hogy ha valahol rövidült, akkor ez más testtájék működését is érintheti, funkciózavart vagy fájdalmat okozva. A feszes quadricepsz a csipőhajlító izmok rövidülését okozhatja, amik a medence billentése által derékfájdalomhoz vezethetnek.

Izomcsomók mint prediktorok

A tapintható, fájdalmas csomók enyhe masszázssal, vibrációval, meleg pakolással, vérkeringést fokozó krémekkel általában eredményesen oldhatók, de elhelyezkedésüknek érdemes jelentőséget tulajdonítani. Általában valamilyen biomechanikai rendellenességre utalnak, ezáltal sérülési kockázatot jelezhetnek előre. A kockázat csökkenthető, a csomók újra kialakulása pedig megelőzhető a rendellenesség felismerésével és a megfelelő tréningprogram összeállításával.

Pszichológiai tényezők

Bizony közrejátszhat a nem megfelelő lelkiállapot. A figyelmetlenség explicit okozhat balesetet, a feszültség pedig kihat az izmok, szalagok állapotára. Talán ide sorolható még a teljesítmény kényszer, ami megakadályozhat abban, hogy a testünk jelzéseinek megfelelően módosítsunk a tréninget.

Ne vidd túlzásba!

Az edzések száma van legszorosabb összefüggésben a sérülés kockázatával. A legjobb előrejelzője a sérülés valószínűségének az előző hónapban végzett edzések száma. A fáradt izmok nem védik megfelelően a hozzájuk tartozó ízületet, így könnyebben megsérülhet a szalag, a porc vagy a csont. Minden sport esetén van egy határ, ami fölött meredek növekedésnek indul a sérülés valószínűsége (futás esetén ez kb. heti 65 km körül van)(**Na ez az ember se tudja mi a futás – most 65 évesen többet futok ennél versenyzéssel együtt, de huszonevesen 200 km fölött is futottunk alapozás közben – a szerkesztő megjegyzése**). Szükség esetén merjünk visszavenni, egészségünket és teljesítményünket is növelni fogja!

Tippek a Harvardról: így kerüld el a sportsérülést

[Terebélyes Tibor](#)

2018. március 13., kedd

A legnevesebb amerikai egyetem orvosi karán 10 pontba szedték a legfontosabbakat, amit a sérülések megelőzéséről tudni kell.

A [rendszeres testmozgás](#) alapesetben számtalan különböző módon járul hozzá testi és lelki egészségünkhöz: fokozza a [szellemi teljesítőképeséget](#), segíti az [alvást](#), és az [anyagcserét](#), [lassítja az öregedést](#), [jobb közérzetet](#) biztosít. A vágyott eredmények eléréséhez azonban nem csak motivációra és [kitartásra](#) van szükség, de a sérülések elkerülésére is. Még ha csak és kizárólag a fejlődés és az eredmények mozgatnak is érdemes feltenni a kérdést: megér akár több hétnyi [kihagyást](#) egy elmismásolt bemelegítés vagy hogy magasról teszel a [technikád tökéletesítésére](#)?

#0 - A szabályok közé talán túlzott trivialitása miatt nem került be, hogy amennyiben bármilyen ismert testi betegséged van, érdemes a kezelőorvosoddal is konzultálnod, mielőtt elköteleznéd magad valamilyen komolyabb edzésterv mellett.

#1 - Azt pedig valószínűleg nem lehet elégszer elmondani, hogy sportoláskor mennyire fontos a **bemelegítés és a levezetés**. Öt-tíz percet mindenképp szánj tehát az edzés előtti átmozgatásra, és a nyújtás-lazítás részt se spórold le a végéről.

#2 - Lassan kezd, és **fokozatosan növeld a terhelést!** Amíg bele nem rázódsz a rendszeres sportolásba különösen fontos, hogy ne tedd ki a tested hirtelen sokknak. Engedd, hogy a saját ritmusban hozzászokjon a folyamatos igénybevételhez.

#3 - Oszd el a terhelést! Sokan nem veszik elég komolyan a túlerőltetésből származó ízületi és izomfájdalmak, íngyulladások vagy akár fáradásos törések veszélyét. Olyan edzésprogramot érdemes ezért összeállítani, amelyben minden testtájnak megvan a maga ideje a regenerálódásra.

#4 - [Hallgass a testedre!](#) A fáradtság, a kimerültség, a fájdalom mindig megbízható **visszajelzések** arról, merre érdemes haladni, mikor érdemes inkább szünetet tartanod vagy milyen esetben vagy kénytelen orvosi segítséget kérni. Ne félj visszavenni az edzések intenzitásából vagy gyakoriságából, ha úgy érzed! Ne feledd: egy hosszabb pihenő is jobb, mint egy hosszabb kényszerpihenő!

#5 - Lépj egy szintet vissza! Ha nyaralás, betegség (esetleg sérülés) vagy más ok miatt kimarad egy hosszabb-rövidebb időszak az edzésből, az bizony a teljesítőképeségedre is hatással lesz. Könnyű beleesni abba a hibába, hogy megpróbálsz felvenni a fonalat, és ugyanott folytatod, ahol abbahagytad. Érdemes ezeket a kihagyásokat komolyan venni, és a továbbiakat **újrakezdésként értelmezni**: ha súlyzókkal edzel, szánj rá néhány alkalmat, hogy kisebb súlyokat mozgatva újra hozzászoktatód a szervezetedet a plusz terheléshez. [Úszásnál](#), [futásnál](#), bringánál ugyanezt érheted el rövidebb távokkal és/vagy lassabb tempóval.

#6 - Igyál sokat, de **ne csak vizet!** A szervezet [folyadékpótlása](#) sportolástól függetlenül is elengedhetetlenül fontos. Ha azonban rendszeresen edzel - különösen, ha valamilyen állóképességi sportot űzöl - a vízpótláson túl oda kell figyelned az elektrolitok megfelelő arányú bevitelére is.

#7 - Válassz megfelelő cipőt! Az edzéstípusodhoz és testi adottságaidhoz is [passzoló lábbeli](#) nem csak a mozgás kényelmét növeli, de a különféle ortopédiai problémák megelőzése szempontjából is fontos. Figyelj arra is, hogy a párnázottság elhasználódása miatt a cipőd időszakosan cseréire szorul. Kezdként érdemes ezért olyan üzletben vásárolni, ahol szakemberek [segítenek](#) a legoptimálisabb viselet kiválasztásában. Itt tájékoztatást kaphatsz arról is, milyen időközönként, illetve mennyi használat után érdemes a terméket újra cserélni.

#8 - Tanuld meg a helyes technikát! A súlyzós edzések esetében például különösen csábító lehet, hogy nagyobb súlyokkal dolgozz, és megmutasd [a többi arcnak a teremben](#), mire vagy képes. Ha azonban egy akár maradandó sérülés elkerülése fontosabb számodra, mint hogy felvágjass mások előtt a teljesítményeddel, áldozz időt a [technikád tökéletesítésére](#) is. A hatékonyabb kivitelezés hosszú távon egyébként bőven megtérül, így végül a nagyobb súlyok megmozgatása sem jelent majd gondot. A technika fejlesztése más sportok (például a futás) esetében sem elhanyagolandó!

#9 - Nyáron válaszd inkább a reggelt! A nagy hőségben, különösen, ha a páratartalom is magas, még nagyobb a túlhevülés és a kiszáradás veszélye. Eddz reggel, eddz klimatizált teremben, és fogyassz elegendő folyadékot (lásd #6!)

#10 - Télen öltözz fel! Lehetőleg rétegesen, hogy nagyobb mozgástered maradjon a [ruházatod](#) illetően. Ha nem otthon edzel, vagy nem [közvetlenül haza](#) érkezel gondoldj rá, hogy a visszaútra is legyen megfelelő öltözéked!