

Magánvélemény a kompressziós zoknik használatáról futás közben

Sokat lehet olvasni a kompressziós zoknik jótékony hatásáról a vénás duzzanatok ellen és miután 45 év futás után (de leginkább az azt megelőző több mint 10 év napi 5-8 óra focizás következtében) nekem is van néhány vénás duzzanat a bokámon - utánanézttem és tavaly kipróbáltam a kompressziós zoknit. Év elején elkezdtem hordani és mértem a duzzanatok nagyságát, de még a futóidőimet is, mert hát olyanokat is olvastam, hogy mennyivel könnyedebb, gazdaságosabb ilyenkor a futás. Nos röviden: - amellett, hogy rettentő kínlódás a fel-, de különösen a levétele az izzadt lábról - az égegyadta világon semmilyen jótékony hatást nem éreztem egy év után és nem is tudtam mérni a vénáimon se. Azok pont annyira duzzadtak most is mint egy évvel korábban, de mondhatom azt is, hogy mint amilyenek 40 évvel korábban voltak. A futás ugyanis önmagában nem okoz visszértágulatot, csak ha utána az ember nem gondoskodik arról, hogy a vádlijában kitágult erekben pangó vér vissza tudjon jutni a felső vérkeringésbe. Vagyis kedves edzőtársak – futás után tessék a lábakat pihentetni: - azokkal felpócolva feküdni, de minimum nyújtott lábakkal ülni (azért nyújtott lábakkal, hogy a behajlított, feszülő térd ne gátolja a vér feláramlását).

A reklámkiadványoknak abban a részükben teljesen igazuk van, hogy nemcsak a szív végzi a vér továbbítását a vénákban, hanem ehhez hozzájárul a működő izomzat is. De ez természetesen csak akkor történik meg, ha az izomzat periódikusan összehúzódik, tehát ritmikus mozgást végzünk. Álló helyzetben ilyenről szó sem lehet. Viszont a futás teljesítményről is szól – tehát azoknak, akik időre futnak, vagy netán versenyeznek, mint én is minden héten – a következőket ajánlom a figyelmébe:

- az érrendszer egy közlekedő edény rendszer, melyben egy összenyomhatatlan folyadék (vér) kering és bár a rendszer nem azonos nyomású, sem függőleges mértékben (fent ugyebár kisebb a folyadék nyomása mint lent) és sem időben (mert a szív dobbanásakor megnövekszik a nyomás a szervezetben és lejjebb az erek tágulása útján is változik) - nagyon szoros nyomásösszefüggés van minden egyes testrészünkben, vagyis ha valakinek az átlagnál magasabb a vérnyomása a lábában annak a kezében is magasabb,. Ebből az következik, hogy ha valamely szervezeti egységre (ez esetben a lábunkra) fokozzuk a külső nyomást (és itt 20-30 Hgmm-ről van szó), akkor ez fent a szívünk szintjén is növekedést jelent. Tehát a szívünknek kompressziós zokni viselésekor megnövekedett (statikus) vérnyomással szemben kell a vért szembepumpálnia, ami harabbi kifáradáshoz vezet.
- Még ennél is nagyobb hátrány a futásteljesítmény szempontjából, hogy az ember comb- és vádliizmában az evolúció során úgy fejlődtek ki az erek, hogy mindkét izomzat az optimális mértékben megkapja a működéséhez szükséges vérmennyiséget, vagyis az erek sűrűsége és átmérője a szív által biztosított legmagasabb (szisztolés) nyomás esetében kellő átáramló vérmennyiséget biztosít mindkét izomban a maximális hatékonyság (teljesítmény) elérése céljából. Ha azonban kompresszióval szándékosan növeljük az ellennyomást egy testrészben, akkor oda kevesebb vér áramlik és az - jelen esetben az érrendszer korábbi szakaszában (már a combizomban) - könnyebben átréselődik a vénás oldalra és visszaindul a szív felé. Vagyis a kompressziós zokni által okozott ellennyomás csökkenti a vádliba áramló vér mennyiségét és ezáltal a zokni által préselt izomszakasz oxigén- és tápanyag ellátottságát.
- Tehát, aki küzd a másodpercekkel korábbi célba érkezésért, könnyen lehet, hogy ezen bukik el egy helyezést. Azt megmondani, hogy mennyivel hátrányosabb ebből a szempontból a zokni viselése pontosan nem lehet – függ a zokni által fokozott

nyomásnövekedéstől, az egyén saját vérnyomásától, a szív edzettségétől, de azt biztosan ki lehet jelenteni, hogy az ellenkompresszió nem javítja a vádliizomzat vérellátását, hanem rontja azt.– oda kellene a legtöbb vér ilyenkor. A 2016-os riói olimpia férfi maratonfutás döntőjében 155 indulóból mindössze két emberen láttam kompressziós zoknit – rossz poén lenne azt mondani most, hogy és persze nem ők voltak elől, de ez azért mutatja, hogy ezen az igazán hosszútávú futó versenyben mennyien nem bíznak ebben, és akkor arról nem is beszélek, hogy rövidebb távokon természetesen senki nem viselt ilyet, mert minél intenzívebb a futás, annál inkább teljesítménygátló tényező a kompressziós zokni szorítása..

Viszont, mint ahogy korábban már említettem létezik olyan szituáció, amikor használata a futóknak is ajánlott lehet – ez pedig a terhelések utáni időszak, amikor már a vázizomzatnak nincs pumpáló hatása, mert a futást már abbahagytuk, de még nem tudjuk kényelembe helyezni magunkat és talponállva (pl. pincérkedve) kell tovább függőlegesen lennünk.

FJ