



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

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A GYAKORI FÁJDALOMTÓL A FENNTARTHATÓ FITTSÉGIG

Gyakran előfordul, hogy elkezdesz rendszeresen edzeni, minden jól halad, érzed a pozitív változásokat, aztán egy hirtelen fellépő sérülés, elhúzódó fájdalom nemcsak a munkád eredményét csorbítja, de akár még kedvedet is szegi? Újabb csalódás, újabb leállás, majd keserédes újrakezés. Van egy jó hírünk: ha betartjuk testünk játékszabályait, és ha jól csináljuk az edzéseket, nem szabad, hogy fájjon.

◆ A kulcs a megfelelő terhelés és a terhelés fokozatos, arányos, egyenletes növelése. Túl hirtelen adott túl nagy terhelés kinyírja az ízületeket, a szervezet izomzata nem készül fel rá, ezért megsérül, ami több hétre, de akár több hónapra is kényszerpihenőre küldhet. Fontos tudatosítanunk: ne kampányszerűen akarjunk eredményeket elérni! Az edzéseket fel kell építeni, az edzescélokat periodizálni kell, a fejlődést folyamatossá és mértékét fenntarthatóvá kell tenni. Tisztázzuk magunkban: mi a célunk? Mit szeretnénk elérni? Egy életre vagy egy strandszezonra tervezünk? Halljuk, de nem hallgatjuk meg, hogy fontos, hogy jól érezzük magunkat sportolás közben. Pedig fontos! Anélkül egy energianyelő, erőből kiszenvedett tevékenységet csinálunk belőle. És nem csoda, hogy a testünk meg is sínyli.

Egy kisebb sérülés, húzóadás, 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. 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 szintű végrehajtása, az izmok megerősítése és egyensúlyba hozása.

Sok esetben a fellépő ízületi és izomfájdalmakat egyszerűen lehet korrigálni otthon is végezhető, 5–10 perces stabilizációs és mobilizációs gyakorlatokkal. Így az edzés is fájdalommentessé és hatékonyabbá válhat. Ne sajnáljuk az időt ezekre, mert az izomegyensúly és ízületi mozgékonyosság visszaállításával sokkal kiegyensúlyozottabban és egészségesebben sportolhatunk. Egy életen át.



MIÉRT FÁJHAT A VÁLL?

Fontos kivizsgáltatni a probléma eredetét. Egész más terápiát igényel, ha a fájdalom a nyaki gerintől vagy a váll problémájából ered. A vállövet tartó és mozgató izmok megerősítése a kulcs, ha ugyanis a vállízületet tartó izmok gyengék, a váll előreeshet vagy lefelé ereszkedhet, ezzel is növelve a sérülés veszélyét. A vállat forgató és tartó rotátorköpeny izmait négy izom alkotja, amelyek a vállízület rögzítésében kiemelkedően fontosak. Ezek megerősítése egyszerű gyakorlatokkal elérhető,



ha rendszeresen végezzük. Fontos, hogy a váll hátrahúzását, hátrafelé forgatását ezekkel az izmokkal érzük el, és ne kompenzáljuk nyakból, a törzsünkkel vagy a trapézizmokkal. A váll izmait különösen terhelik az olyan sportok, mint például a tenisz, röplabda, kézilabda, vízilabda, de a súlyzós erősítő edzések is. Ezekhez kiváltképp szükség van a vállízület stabilitására és a megerősítésére. Hatékonyak lehetnek a gumikötéssel vagy gumiszalaggal végzett erősítések, rotációs és mobilizációs gyakorlatok. Figyeljünk rá, hogy szabályosan végezzük ezeket, inkább kevesebb ismétlésszámmal, lassan és kontrolláltan végrehajtva. Érdemes rehabilitációs tréner vagy gyógytornász segítségét kérnünk, mert bár egyszerű gyakorlatokról van szó, nagyon kell figyelni a szabályos végrehajtásra és posztúrára. Ha fáj a vállunk, és ízületi mobilizációra van szükség, egy-egy alkalommal mindig csak addig terheljük, ameddig a fájdalomhatáron belül tudunk dolgozni. Túl korai és túl nagy terhelés további gyulladáshoz, egyéb izmok túlkompenzáló működéséhez vagy a mozgásterjedelem beszűküléséhez vezethet. Ez pedig egy újabb váll- vagy akár nyaki fájdalmat is eredményezhet.



MIT TEGYÜNK, HA FÁJ A CSÍPŐ?

Számos oka lehet a csípőtájéki fájdalomnak. A csípőhorpaszizom merevsége, a farizom feszsége, illetve gyengesége, a combfeszítő túlhangsúlyozottsága a hajlítóhoz képest, a külső csípőizmok elhanyagolása, a térdízület befelé fordulása mind-mind közrejátszhat benne. Elsőként meg kell találnunk a probléma okát, hogy megfelelő terápiát végezhessünk. Legjobb, ha szakember segítségét kérjük, hiszen nehéz öndiagnosztizálni. De azt például magunk is megfigyelhetjük, hogy ha a csípőhorpasz vagy a farizmok nyújtásával fokozatosan enyhül a fájdalom, akkor nagyobb hangsúlyt kell fektetnünk a feszes izomzat nyújtására. Ha komplexen és arányosan dolgozunk a nagy farizomra, a kis- és középső farizomra, a külső csípőizmokra, valamint a comb hátulsó és elülső izmaira, akkor egyensúlyba kerül a rendszer. A Pilates például kifejezetten alkalmas ennek az izomegyensúlynak és a nyújtásnak az elérésére, valamint a csípőízületi mozgástartomány egyenletes növelésére.

A következő számban az alsó végtag ízületeinek fájdalmáról, karbantartásukról, egészségük visszaállításáról írok. ♦