

Jak zminimalizować ryzyko kontuzji pleców

maciej · 22 czerwca, 2022



Dolegliwości w obrębie kręgosłupa lędźwiowego mogą dotyczyć nawet 80 procent społeczeństwa w pewnym okresie swojego życia. Liczby te nie dziwią, biorąc pod uwagę nasz aktualny tryb życia, związany często z pracą siedzącą i małą aktywnością fizyczną. Dolegliwości w obrębie kręgosłupa lędźwiowego mogą dotyczyć nawet 80 procent społeczeństwa w pewnym okresie swojego życia. Liczby te nie dziwią, biorąc pod uwagę nasz aktualny tryb życia, związany często z pracą siedzącą i małą aktywnością fizyczną, co sprzyja kontuzji pleców.

Coraz więcej osób, próbując poprawić swoje zdrowie, zaczyna uprawiać sport, w tym również tenis. Przy wszystkich zaletach tej dyscypliny (rozwój fizyczny, mentalny), musimy także wziąć pod uwagę wymagania, jakie stawia dla naszego układu ruchu. Rejonem ciała szczególnie narażonym podczas gry na korcie jest dolny odcinek grzbietu. Potwierdzają to dane epidemiologiczne, które podają ból pleców jako najczęstszy uraz przeciążeniowy wśród zawodowych tenisistów.



Poza kortem możemy wprowadzić dużo pozytywnych zmian, by zminimalizować ryzyko kontuzji pleców.

Co ciekawe, osoby amatorsko uprawiające tenis nie są narażone na tego typu dolegliwości bardziej od przedstawicieli innych sportów. Dlatego też uprawianie tenisa nie może być jedynym powodem wpływającym na pojawienie się bólu pleców i musimy brać pod uwagę również inne czynniki, takie jak czynności dnia codziennego, dieta, stres czy – ogólne – przygotowanie fizyczne.

Nie samym tenisem człowiek żyje

Większość adeptów tenisa nie uprawia go wyczynowo i ma również inne obowiązki, związane chociażby z pracą zawodową, która zajmuje znacznie większą część czasu niż kilka godzin treningów w tygodniu. To właśnie poza kortem możemy wprowadzić dużo pozytywnych zmian, by zminimalizować ryzyko kontuzji pleców. Najlepiej zacząć stosować je tam, gdzie spędzamy najwięcej czasu, czyli w miejscu pracy.



Form Follows **Fun**
Introducing the all new MUSE

Problemy z plecami w dzisiejszych czasach często związane są z pozycją siedzącą i bezruchem. Warto rozważyć wprowadzenie prostych rozwiązań ergonomicznych, takich jak chociażby zastosowanie odpowiednich mebli czy dodatków. Zaczynamy od wyboru odpowiedniego fotela, który możemy dopasować do swojej budowy ciała i dzięki temu wesprzeć krzywizny kręgosłupa. Istotne będzie również ustawienie klawiatury oraz monitora, którego górna krawędź powinna znajdować się na wysokości naszych oczu, by zachować neutralną postawę kręgosłupa szyjnego. Musimy pamiętać, że nawet najlepszy sprzęt nie zniweluje ryzyka wystąpienia dolegliwości, jeśli nie będziemy się częściej ruszać i zmieniać swojej pozycji. Pomocne w tym jest stosowanie biurek z możliwością podniesienia blatu do pracy na stojąco. Inne stosowane rozwiązanie to siedzenie na piłce rehabilitacyjnej czy na klęczniku. Musimy jednak pamiętać, że niezależnie, czy będzie to praca na stojąco, czy inna pozycja, powinniśmy ją zmieniać po maksymalnie 2 godzinach.

Bardzo ważne jest wprowadzenie większej ilości ruchu w ciągu dnia pracy i stosowanie mikroprzerw.

Są to krótkie ćwiczenia, wykonywane co 30-60 minut pracy, które poprawiają przepływ krwi przez nasz układ ruchu. Nie są one trudne, z pewnością trudniejsze może być pamiętanie o nich, dlatego warto stosować aplikacje lub inne formy przypomnienia.

Zwiększenie ilości ruchu to też proste zmiany w naszych nawykach: schody zamiast windy, rozmowa przez telefon na stojąco czy przestawienie drukarki tak, żebyśmy musieli do niej wstać.

Zdrowe ciało to zdrowe plecy



Form Follows Fun

Przedstawiamy całkowicie nową linię MUSE

YONEX

W czasie uprawiania sportu ważnym aspektem, który wpływa na ryzyko wystąpienia kontuzji, jest przygotowanie motoryczne. Rozumiemy przez to takie parametry, jak siła, moc, wytrzymałość mięśniowa, gibkość, wydolność krążeniowo-oddechowa czy kontrola motoryczna. W przypadku każdej dyscypliny sportu i poziomu rywalizacji wymagania fizyczne będą inne, ale akurat w przypadku tenisa są dosyć duże.



Będąc już na korcie, możemy także wprowadzić pewne rozwiązania, które będą bardziej przyjazne naszym plecom.

Ciało ludzkie porusza się po linii najmniejszego oporu i w przypadku pojawienia się słabych ogniw w łańcuchu kinematycznym częstą ofiarą zostaje dolny odcinek kręgosłupa. Ze względu na to, że tenis charakteryzuje się dużymi obciążeniami rotacyjnymi, te słabe punkty najczęściej dotyczą ograniczeń mobilności w sąsiednich segmentach kręgosłupa piersiowego oraz stawach biodrowych. Potwierdza to także literatura, gdzie sportowcy dyscyplin rotacyjnych z bólem grzbietu mieli zmniejszoną mobilność i kontrolę motoryczną właśnie w tych stawach, przez co bardziej obciążali kręgosłup lędźwiowy.

Za kontrolę nadmiernych ruchów i transfer energii z kończyn dolnych do górnych odpowiadają w dużej mierze mięśnie tułowia oraz bioder. To właśnie osłabienie siły i wytrzymałości mięśni brzucha, pośladków oraz prostowników grzbietu będzie miało duży wpływ na przeciążenia struktur biernych, takich jak stawy i krążki międzykręgowe, które mogą być powodem dolegliwości bólowych.

Duży wpływ mogą mieć również ograniczenia motoryczne kończyn dolnych czy górnych. Dla przykładu: w przypadku słabych mięśni czworogłowych, próbując odegrać niską piłkę, ograniczymy zgięcie w stawie kolanowym, a zwiększymy wymagania nałożone na sam kręgosłup.

Na szczęście większość tego rodzaju deficytów możemy nadrobić odpowiednim treningiem uzupełniającym. Badania dowodzą, że nawet krótkotrwałe intensywne ćwiczenia, wykonywane dwa razy w tygodniu, mogą przynieść zauważalne zmiany.

Przed rozpoczęciem takich działań dobrze skonsultować je z trenerem lub fizjoterapeutą, by określić plan i skontrolować technikę wykonywania ćwiczeń. Nie możemy również zapominać o wpływie odpowiedniej jakości snu i odżywiania na regenerację naszego ciała.

Na korcie

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

PRZESTRZEŃ, KTÓRĄ TWORZYSZ
Apartamenty na warszawskiej Pradze
z widokiem na Jezioro Kamionkowskie

SPRAWDŹ OFERTĘ →



Będąc już na korcie, możemy także wprowadzić pewne rozwiązania, które będą bardziej przyjazne naszym plecom. Na pewno ważne jest, by zacząć trening od dobrej rozgrzewki, która potrafi zmniejszyć ryzyko kontuzji nie tylko w obrębie pleców. Przykładem tego może być protokół RAMP, zaproponowany przez trenera Iana Jeffreysa. Dzieli on część treningu na przygotowanie naszego organizmu poprzez podniesienie temperatury ciała – np. biegając, pobudzając mięśnie w pełnym zakresie ruchu, najczęściej wykorzystując dynamiczny stretching – oraz pobudzając układ nerwowy ćwiczeniami szybkościowymi i plymetrycznymi.

Nie możemy również zapomnieć o aspektach związanych bezpośrednio z uprawianiem tenisa. Na przeciążenia w obrębie kręgosłupa może wpływać chociażby twarda nawierzchnia, dobór nieodpowiedniego naciągu czy samej rakiety. Badania pokazują, że jednym z bardziej obciążających dla pleców zagrań jest serwis typu „topspin”, dlatego w przypadku, gdy nasze plecy nam doskwierają, warto zamienić go na bardziej płaskie zagrania. Należy również przedyskutować te kwestie z trenerem, który dodatkowo sprawdzi, czy w naszej grze nie pojawiają się błędy techniczne, przeciążające układ ruchu.

Mimo swojej asymetryczności tenis nie wydaje się być bardziej niebezpieczny dla naszych pleców niż inne sporty. Na to, czy dotknie nas ból pleców i uniemożliwi czerpanie przyjemności z gry, wpływa wiele czynników niezwiązanych z samą dyscypliną. Na szczęście na większość z nich mamy bezpośredni wpływ.

Łukasz Stołowski



Łukasz Stołowski.

Łukasz Stołowski ukończył AWF w Poznaniu. Od 11 lat pracuje w klinice ortopedycznej Rehasport., gdzie pomaga w powrocie do zdrowia amatorom oraz sportowcom wyczynowym. Przez 8 lat współpracował z męską reprezentacją Polski w hokeju na trawie jako fizjoterapeuta oraz trener przygotowania fizycznego. Swoją wiedzę i doświadczeniem chętnie dzieli się podczas szkoleń oraz zajęć ze studentami Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, gdzie prowadzi zajęcia z ergonomii miejsca pracy oraz rehabilitacji sportowej.



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/jak-zminimalizowac-ryzyko-kontuzji-plecow/>