

Po treningach mogą boleć nie tylko ręce

zibi · 9 sierpnia, 2022



- Wielu z dolegliwości można uniknąć, trenując z głową, z zaleceniami trenerów, prawidłowo technicznie. I - o czym wiedzą zawodowcy, a amatorzy raczej o tym nie myślą - warto zaprzyjaźnić się z fizjoterapeutą - mówi w rozmowie z „Tenis Magazynem” lek. Krzesimir Sieczych, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu w Carolina Medical Center.



Urazy w tenisie mogą kojarzyć się przede wszystkim z ręką, barkiem, nadgarstkiem - ale lekarze wiedzą, że nie tylko „łokieć tenisisty” może wywołać ból u sportowca...

- Rozróżniamy schorzenia przewlekłe i ostre urazowe: te drugie nawet często związane są z kończyną dolną. Wspomniany łokieć, czyli schorzenie tkanek w obrębie stawu łokciowego ma tu odpowiednik nazewniczy w „łydce tenisisty”, czyli uszkodzeniu głowy przyśrodkowej mięśnia brzuchatego łydki. Ale to nie wszystko: jako lekarze spotykamy się z zerwaniem ścięgna Achillesa, ze skręceniem stawu skokowego, z zerwaniem grupy mięśni kulszowo-goleniowych, na kortach dochodzi też do skręcenia stawów kolanowych i do uszkodzenia więzadeł oraz łąkotec w kolanach. Choć wiadomo, że uraz jest rzeczą nieprzewidywalną, to częściej nabawiają się go amatorzy, a nie zawodnicy profesjonalni, choć z kolei ci drudzy są bardziej na niego narażeni, bo trenują dużo więcej. Amatorzy w odróżnieniu od profesjonalistów nie poświęcają zbyt wiele czasu na trening motoryczny i profilaktykę kontuzji. Na szczęście urazy nie są chlebem powszednim sportu, ocenia się, że w tenisie na tysiąc godzin grania dochodzi od pół do trzech urazów, podczas gdy np. w piłce nożnej – do sześciu. I nieco więcej – półtora raza częściej – urazy dotyczą mężczyzn niż kobiet.



Oczywiście, mówiąc o urazach nóg w tenisie, nie można pomijać schorzeń i urazów kończyny górnej, w tym m.in. przeciążenia ścięgien prostownika łokciowego nadgarstka, czy wspomnianego „łokcia tenisisty”.

Nogi i ręce grają, są więc narażone na kontuzje...



- Analogicznie – „grają” też inne części ciała i one też są miejscem dolegliwości. Spotykamy się zatem z bólami dolnego odcinka pleców, związanymi z dyskopatią lub bólami mięśniowymi i stawowymi. Statystycznie 40 procent profesjonalistów zrezygnowało przynajmniej raz z turnieju z powodu właśnie bólu pleców. Notujemy także problemy z mięśniami prostymi i skośnymi brzucha, pojawiającymi się w efekcie przeciążeń przy serwowaniu.

Wielu z dolegliwości można uniknąć, trenując z głową, z zaleceniami trenerów, prawidłowo technicznie. I – o czym wiedzą zawodowcy, a amatorzy raczej o tym nie myślą – warto zaprzyjaźnić się z fizjoterapeutą.

Profilaktyka, prawidłowo zaplanowany i prowadzony trening, rady trenera i wskazówki fizjoterapeuty – na pewno wpłyną na bezpieczeństwo zawodnika na treningu i na meczu.

A jeśli już dojdzie do urazu?

– Każdy przypadek trzeba rozpatrywać indywidualnie: z reguły jednak, gdy np. dojdzie do zerwania mięśni, to wskazane jest leczenie operacyjne, trzeba je przecieć zszyć, zacześcić, a to pociąga kilkumiesięczny okres rekonwalescencji. Przerwa od sportu może być dłuższa: zerwane więzadło w kolanie i jego rekonstrukcja wyłącza tenisistę z gry przynajmniej od dziewięciu do dwunastu miesięcy.

KANWA
APARTAMENTY

ZAMOYSKIEGO 24/26
WARSZAWA

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

SPRAWDŹ OFERTĘ →



moderna
Superior living

<https://www.facebook.com/CarolinaMedicalCenter>

Carolina Medical Center z Grupy LUXMED jest kliniką ortopedii, chirurgii kręgosłupa, rehabilitacji i medycyny sportowej. Powstała w 1998 roku jako pierwsza, prywatna placówka ortopedyczna w Warszawie. Stale korzysta z dostępu do nowoczesnych technologii, zapewnia komfortowe warunki leczenia i pełne zaangażowanie wysoko wykwalifikowanego personelu. Carolina Medical Center ma certyfikat FIFA Medical Centre of Excellence, jest również Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego.

Dziś Carolina Medical Center pomaga swoim pacjentom na terenie Warszawy - przy ul. Pory 78, a także w Gdańsku, przy ul. Wileńskiej 44. W tych szpitalach klinika zapewnia kompleksową opiekę i dostęp do wybitnych specjalistów w zakresie leczenia urazów i schorzeń narządu ruchu.



Czytaj online i udostępnij:

<https://tenismagazyn.pl/po-treningach-moga-bolec-nie-tylko-rece/>