ZDROWIE

Staw skokowy bezpieczny na korcie

Zbigniew · 19 stycznia, 2023



Rozmowa z dr Mateuszem Janikiem z Carolina Medical Center

Urazy stawu skokowego to problem wielu osób, grających w tenisa.

– To prawda. Tego rodzaju kontuzje są w czołówce wszystkich, które dotykają zarówno amatorów, jak i zawodników.

Dlaczego tak się dzieje?

– Staw skokowy ze swojej natury jest narażony na duże obciążenia. Musi być na tyle stabilny, by przenosić ciężar ciała i amortyzować wstrząsy, ale też na tyle elastyczny, by poradzić sobie z gwałtownymi skrętami, przyśpieszeniami i zatrzymaniami, charakterystycznymi dla tenisa.



Dr Mateuszem Janikiem z Carolina Medical Center.

Czy ma znaczenie nawierzchnia na jakiej się gra?

– Zdawać by się mogło, że tego typu kontuzjom powinny sprzyjać korty sztywne, ale badania tego nie potwierdzają. Wynika z nich, że na każdym rodzaju kortów ryzyko jest właściwie jednakowe, choć, oczywiście, komfort grania może być zupełnie różny.

Jakiego rodzaju kontuzje tenisistom zdarzają się najczęściej?

– Są to na ogół skręcenia stawu, następujące wtedy, gdy stopa skręca się do wewnątrz i więzadła stawu nie wytrzymuje działających na nią przeciążeń.

Czy to niebezpieczne kontuzje?

– Z reguły nie, do tego staw skokowy relatywnie dobrze się goi. Jednak nie wolno skręceń bagatelizować, bo bez prawidłowego leczenia ich konsekwencje mogą być długotrwałe i trudne do odwrócenia.

Jakiego rodzaju to konsekwencje?



– Na ogół powtarzające się skręcenia, które w dalszej konsekwencji mogą prowadzić do tzw. przewlekłej niestabilności stawu skokowego. Taki stan powoduje częste skręcenia stawu skokowego, nawet przy codziennej aktywności. Inne objawy to ból i obrzęk, a także subiektywne uczucie niestabilności. Nieleczona przewlekła niestabilność stawów może w konsekwencji prowadzić do zwyrodnień, których leczenie jest już znacznie trudniejsze.

Są osoby, które, jak to się określa potocznie, mają tendencję do skręceń. Aby przytrafiła im się taka kontuzja potrzeba niewiele. Czy taki stan może być wrodzony?

– To możliwe, ale znacznie rzadsze niż się wydaje. Taki stan to z reguły skutek poprzednich zlekceważonych urazów.

Czy można coś na to zaradzić?

– Po urazie, jeśli pojawił się obrzęk stawu skokowego, siniak albo ból nasilający się podczas stawania, powinniśmy zgłosić się do lekarza ortopedy. Pomoże stwierdzić jakiego dokładnie urazu i jakiego stopnia uszkodzenia doznaliśmy. Dowiemy się, czy konieczne jest unieruchomienie/usztywnienie, jak kontrolować ból i obrzęk oraz kiedy można rozpocząć specjalistyczną rehabilitacje. Tylko w bardzo rzadkich przypadkach konieczne jest leczenie operacyjne

Jak wiadomo, lepiej zapobiegać niż leczyć. Czy są sposoby, by kontuzji stawów skokowych uniknąć?

– Tak, w większości są to sprawy zupełnie podstawowe. Po pierwsze: dobre przygotowanie i uprzątnięcie kortu. Tam, gdzie są kałuże, walają się jakieś niepotrzebne przedmioty, o kontuzję znacznie łatwiej. Kolejna kwestia

to dobór odpowiedniego obuwia. Właściwie wyprofilowana wkładka powinna amortyzować wstrząsy, a but stabilizować stopę. Kolejna, najważniejsza sprawa, to rozgrzewka. Czyli odpowiednie przygotowanie stawów i mięśni do specyficznej pracy, jaką muszą wykonywać na korcie.

Nie wystarczy zamiast rozgrzewki grać ostrożniej na początku?

– Niestety nie, choć zdaję sobie sprawę z tego, że grającym amatorsko chodzi o samą grę, nie o całą przygotowawczą otoczkę. Jednak, aby uniknąć kontuzji, w żadnym razie nie należy zapominać o rozgrzewce, warto też wykonywać ćwiczenia stabilizujące staw skokowy oraz ogólnorozwojowe, zwłaszcza wzmacniające mięśnie łydek. Choć może się to wydawać mało atrakcyjne, sprawi, że ryzyko kontuzji będzie znacznie mniejsze i będzie można cieszyć się grą bez przeszkód.



Carolina Medical Center z Grupy LUXMED jest kliniką ortopedii, chirurgii kręgosłupa, rehabilitacji i medycyny sportowej. 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.

Fot. www.depositphotos.com

Czytaj online i udostępnij:
https://tenismagazyn.pl/staw-skokowy-bezpieczny-na-korcie/