

Sport to zdrowie?



Autor:

FATCAMERA/GETTYIMAGE

Co do tego nie ma wątpliwości. Jednak uprawiany nieodpowiednio i z nadmierną intensywnością może prowadzić do powstawania kontuzji.

Piłka nożna, bieganie, koszykówka, sztuki walki czy taniec – coraz więcej dzieci i młodzieży ma czas pozalekcyjny wypełniony treningami i zajęciami sportowymi. W obliczu rosnącego problemu jakim jest otyłość dzieci, wszelki ruch jest zdecydowanie wskazany. Jednak należy podejść do tematu rozsądnie i uważać, aby nie doprowadzić do zbyt dużego przeciążenia młodego organizmu.

Niektóre aktywności są znacznie bardziej kontuzjogenne niż inne. Ryzyko urazów sportowych wzrasta przy sportach kontaktowych (piłka nożna, koszykówka). A znając specyfikę dyscypliny sportowej, można przewidzieć charakterystyczne uszkodzenia: w siatkówce najczęściej pojawiać się będą urazy barku. Z kolei w piłce nożnej są to kontuzje kolan.

Częsty problem

„Dane wskazują, że 70-80% młodych sportowców kończy swoją karierę zanim osiągnie wiek seniorski, a jedną z głównych przyczyn są kontuzje, które eliminują utalentowanych i rokujących sportowców”

Justyna Mizera, Krzysztof Mizera, „Żywnienie młodego sportowca”, Galaktyka, 2019.1 .

Przyczynami powstania urazu mogą być: nadmierna intensywność wysiłków, złe przygotowanie techniczne do ćwiczeń, nieodpowiednie przygotowanie miejsca ćwiczeń lub sprzętu, złe warunki atmosferyczne, nieprawidłowa rozgrzewka, brak wymaganych zabezpieczeń, a także zdarzenia losowe. Przeważnie dochodzi do skręcenia i naderwania stawów, naciągnięcia lub naderwania mięśni.

Coraz częściej pojawiającym się problemem są zespoły przeciążeniowe, czyli przewlekłe urazy powstające na skutek częstego

obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. W głównej mierze jest to połączone z brakiem należytego odpoczynku między treningami. Z urazami przeciążeniowymi zazwyczaj zmagają się młodzi sportowcy. Dzieci i młodzież, trenując, obciążają układ kostny, który znajduje się jeszcze w fazie wzrostu.

Złamania przeciążeniowe to kontuzje, które najczęściej dotyczą piszczeli, kości śródstopia, kości piętowej i strzałkowej. Są konsekwencją przewlekłych urazów lub przeciążeń. Dochodzi do nich stopniowo, może to trwać nawet kilka tygodni. Złamanie zmęczeniowe, w przeciwieństwie do zwykłych złamań kości, nie jest związane z nagłym urazem. Dochodzi do niego sukcesywnie, stopniowo, często przez wiele dni, a nawet tygodni.

– Moja córka przez 10 lat trenowała taniec współczesny, wielokrotnie sięgając ze swoim klubem po mistrzostwo Polski. Zdarzały się stłuczenia, mniejsze i większe naciągnięcia, które wymagały pracy z rehabilitantem, jednak ustrzegła się poważniejszej kontuzji – opowiada pan Mirosław. – Jednak z dwudziestokiluosobowej grupy połowa musiała poddać się różnym operacjom ortopedycznym, najczęściej w obrębie kolana. Była to niestety wina złego podłoża w sali treningowej – beton plus drewniany parkiet to nie jest łagodny zestaw dla stawów. Nowoczesne podłogi w salach treningowych są wykonane z materiałów bardziej elastycznych i sprężynujących, co pomaga zapobiegać urazom.

Kluczem jest przygotowanie

Zdecydowana większość kontuzji przydarza się z powodu niedostatecznego przygotowania zawodnika, a to pokazuje jak ważny jest prawidłowo przeprowadzony trening ogólny i motoryczny. Pokutuje pogląd, że aby zostać dobrym piłkarzem, trzeba bardzo dużo grać w piłkę nożną, lekceważąc inne aspekty treningu fizycznego. Ideałem jest kształtowanie umiejętności piłkarskich i – jednocześnie – motorycznych. Wczesna specjalizacja i treningi polegające na praktykowaniu tej jednej konkretnej dyscypliny przygotowują zawodników jednostronnych, skłonnych i podatnych na kontuzje. Warto zachęcić dziecko do próbowania różnych dyscyplin, gier i aktywności sportowych. Zmniejsza to ryzyko urazów przeciążeniowych nawet dwukrotnie w porównaniu do młodych zawodników uprawiających tylko jeden rodzaj sportu.

– W początkowych treningach najważniejszy jest rozwój wszechstronny, a nie skupianie się na jednej dyscyplinie, nie specjalizowanie się w jednym sporcie, ale uprawianie różnorodnych aktywności – mówi **Adam Matuszczak**, fizjoterapeuta, trener przygotowania motorycznego.

– Jeżeli cały czas trenujemy np. rzucanie piłką (piłka ręczna, siatkówka, koszykówka) to kończyna górna będzie mocno wyeksploatowana już na etapie początkowym. Szukamy alternatyw – jeśli ktoś gra w piłkę nożną, to może pójść na basen, ewentualnie pograć w koszykówkę, aby odciążyć te mięśnie, które w specyficzny sposób będą pracowały w piłce nożnej. Trzeba szukać wszechstronnego rozwoju, a nie kłaść cały czas nacisk na swoją dyscyplinę. To szczególnie ważne na początkowym etapie – podkreśla ekspert.

Czas na regenerację

„Przy coraz częstszych i intensywniejszych treningach niezwykle ważne jest, aby zawodnik szybko się zregenerował i miał energię na każdy trening. Jeśli nie zadamy o właściwy proces odnowy biologicznej i regenerację, prędzej czy później pojawią się kontuzje” **Tamże.2**.

Aby zapobiec kontuzjom, warto pamiętać o kilku ważnych zasadach. Przede wszystkim o odpowiednim odżywianiu – często młodzi zawodnicy przyjmują zbyt mało kalorii albo pochodzą one z niezdrowych źródeł. To bardzo ważne, bo organizm sportowca jest mocno eksploatowany i musi uzupełniać zasoby na bieżąco. Równie istotna jest odpowiednia regeneracja. Masaż, zabiegi fizjoterapeutyczne, kąpiel w kontrastowej wodzie – to wspomaga formę potreningową, a bardzo często te aspekty są lekceważone. Ostatni, ale niemniej kluczowy jest odpowiedni trening siłowy, który można wprowadzać już w młodym wieku – na początku jako zabawę.

– Wskazana jest również kontrola u fizjoterapeuty, który sprawdzi, co się dzieje z organizmem, gdzie są przykurcze mięśniowe, brak mobilności w stawach – dodaje **Adam Matuszczak**. – Jeśli ktoś ma np. przykurczony tył uda, co wyjdzie w badaniu, to można od razu z nim popracować, aby ten mięsień nie był eksploatowany. Jeśli ktoś ma mocno ponapinane mięśnie, a jednocześnie cały czas trenuje to zwiększa przeciążenia, a to stwarza ryzyko urazu.

Czasem choroba

Są schorzenia, których objawy ukazują się podczas uprawiania sportu – intensywne trenowanie i związane z tym obciążenia organizmu przyspieszają ich ujawnienie się. U człowieka prowadzącego mniej aktywny tryb życia mogą uaktywnić się w późniejszym wieku, a te związane z okresem młodzieńczym – przejdą w zasadzie niezauważone.

Według danych GUS za 2022 r. **najwięcej klubów sportowych działało na Mazowszu – 1462** (10,1 proc. liczby krajowej). Wśród ćwiczących **najpopularniejsza była piłka nożna** (bez plażowej i halowej), którą uprawiało **35,9% ćwiczących**.

65,6 mln zł to wsparcie programu **Mazowsze dla sportu** w b.r.

71% osób trenujących w klubach ma **mniej niż 18 lat**.

Izabela Ziątek, przewodnicząca Komisji Strategii Rozwoju Regionalnego i Zagospodarowania Przestrzennego (klub KO)

Na co dzień trenuję na siłowni i lubię pływać. Ostatnio jednak miałam przerwę w treningach z powodu kontuzji kolana. Przeszłam dwie tury rehabilitacji i miałam wstrzyknięty kolagen w kolano. Dzisiaj już jest znacznie lepiej. Recepta na uniknięcie kontuzji jest jedna – trzeba po każdym treningu rozciągać się i rolować mięśnie. To zdecydowanie pomoże uniknąć kontuzji.

Dr n. med. Jacek Mazek, ortopeda, specjalista w zakresie chirurgii biodra

Kontuzje dotyczą ludzi uprawiających różne dyscypliny, ale ponieważ piłka nożna jest w Polsce jednym z najbardziej popularnych sportów, więc lekarze mają tych pacjentów najwięcej. Każdy, kto trenuje sport jest narażony na kontuzje, których przyczyną jest uraz. Problem jednak jest bardzo złożony. Są choroby, których objawy pojawiają się podczas uprawiania konkretnych dyscyplin sportu. Dlatego tak ważna jest właściwa diagnostyka, bo wczesna interwencja zapobiega rozwojowi bardziej poważnych schorzeń stawów. Młodzi zawodnicy w klubach rzadko mają odpowiednią opiekę medyczną i niestety zdarzają się przypadki, że pacjenci są latami leczeni np. na kręgosłup, a okazuje się, że głównym problemem były stawy biodrowe. Często prawidłowe postępowanie we wczesnym stadium ratuje młodych ludzi przed rozwojem bardziej poważnych uszkodzeń w stawach.

Piłka nożna to sport kontaktowy.



SHIDLOVSKI/GETTYIMAGES

Czasem przeciwnik gra tak, że leje się krew. Innym razem bilans meczu to „tylko” stłuczenia i krwiaki.



Arch. prywatne

Izabela Ziątek, przewodnicząca Komisji Strategii Rozwoju Regionalnego i Zagospodarowania Przestrzennego (klub KO)



Arch. UMWM



[Arch. prywatne](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl