

zdrowie | (nie)bezpieczny sport



Złoto dla przezornych

TEKST: JOLANTA ZAKROCKA

Nie każdy jest w stanie biegać maratony, nie wszystkim służy aerobik. **Jak wybrać dyscyplinę, która wzmocni, a nie zrujnuje zdrowie?** Jak przygotować organizm do wyzwań? Pytamy specjalistów: lekarzy, fizjoterapeutów i trenerów.

Gdy zapanowała moda na bieganie, wypadało przebiec maraton albo przynajmniej półmaraton. Potem popularne stały się jeszcze większe wyzwania, jak triathlon czy biegi po górach. A zimą wszyscy morsowaliśmy. To dobrze, że chcemy być aktywni. Korzyści z uprawiania sportu są nie do przecenienia. Ważne jednak, żeby celu nie wyznaczała moda czy ambicje. Ćwicz, ale rozsądnie, najlepiej pod kontrolą specjalistów. Wtedy powiedzenie „sport to zdrowie” będzie prawdziwe.

WYCZYNOWA AMATORKA

Choć nie jesteś sportsmenką, treningi traktujesz poważnie. Stawiasz sobie kolejne wyzwania: poprawić czas na 10 km, przepłynąć więcej basenów, zdobyć kolejny górski szczyt. Lubisz przekraczać własne granice, bić osobiste rekordy. Nawet gdy coś cię boli, ambicja nie pozwala odpocząć.

Jeśli sport to pasja, którą rozwijasz od lat, brawo! Jeżeli jednak to nagły zryw, niepoprzedzony solidnym przygotowaniem organizmu, możesz mieć kłopoty. – Na początku sezonu przygotowawczego do biegów długodystansowych w gabinecie pojawia się specyficzna grupa pacjentów – mówi dr Filip Baszczeski z ortopedycznego Centrum Medycznego Gamma. – Osoby kiedyś aktywne, potem skupione na karierze zawodowej. Po latach wracają do sportu i od razu rzucają się na głęboką wodę. Skarżą się na bóle stawów, ścięgien. Rzadko są to ostre urazy, ich dolegliwości to częściej efekt zbyt intensywnych treningów, bo ciało nie jest wystarczająco przygotowane do tak dużego wysiłku. Specjaliści podkreślają jednak: formy nie da się osiągnąć w kilka tygodni ani nawet miesięcy. – Kondycję trzeba budować, podchodząc do treningów z rozwagą, tak

by nie zrobić sobie krzywdy – uważa lekarz. – Można zejść daleko, ale najlepiej robić to małymi krokami.

• W czym problem?

Napędzani aspiracjami amatorzy ćwiczą niczym zawodowcy. Ale w odróżnieniu od nich nie dość dbają o zdrowie i kondycję. – Ze sportowcami pracuje ekipa specjalistów – przypomina dr Filip Baszczeski. – Trener, masażysta, fizjoterapeuta, lekarz. Zawodnicy często się badają, mają też dietę ułożoną tak, żeby zaspokajała wszystkie potrzeby obciążonego wysiłkiem organizmu. Przywiązują dużą wagę do regeneracji zmęczonych mięśni. Zawodowy sportowiec praktycznie nie ma dni wolnych od treningu uzupełniającego czy odnowy biologicznej.

Większość sportowców amatorów trafia do lekarza lub fizjoterapeuty dopiero wtedy, gdy coś im się stanie. Czasem to błahostka, często jednak kontuzja przekreślająca dalsze sportowe plany. Można doznać jej w każdej chwili, a leczenie trwa potem długie miesiące.

• Jak się przygotować?

– Zacznij od spotkania z fizjoterapeutą – radzi Artur Jagodziński, rehabilitant z Centrum Medycznego Gamma. – Sprawdzi, czy masz dość mocne mięśnie i sprawne stawy. Przyjrzy się sylwetce: postawie, ułożeniu stóp, kolan, miednicy, barków. Rozpozna ewentualne wady, asymetrie w budowie ciała. To ważne, ponieważ

Kondycję trzeba budować stopniowo i z rozwagą. Dzięki temu w sporcie można zejść daleko. Ale najlepiej małymi krokami.

wynikające z nich niewielkie przeciążenia i mikrourazy z czasem mogą spowodować problemy.

– Nieraz podczas wizyty kontrolnej odnajduję ślad dawnego urazu, o którym pacjent nie pamięta – mówi fizjoterapeuta. – Ale skręcona kiedyś kostka może o sobie przypomnieć nawet po 10 latach.

Zbyt intensywny wysiłek fizyczny jest dla organizmu równie szkodliwy, co brak ruchu. Grozi nie tylko kontuzją, osłabia też odporność, co potwierdzili amerykańscy badacze z wydziału nauk o sporcie Uniwersytetu Wayne. Zaobserwowali, że u osób zajmujących się sportem wyczynowo, podobnie jak u tych, które nie ćwiczą, poziom immunoglobulin A odpowiedzialnych za obronę przed chorobotwórczymi drobnoustrojami jest niski.

• Tylko ostrożnie!

Aktywność fizyczna służy każdemu, jednak z upływem lat lepiej rozważnie podchodzić do bicia życiowych rekordów. – Organizm potrzebuje więcej czasu nie tylko na zbudowanie formy, ale też regenerację – mówi dr Michał Chudzik, kardiolog i lekarz medycyny sportowej z Centrum Medycznego Medicover. Z treningów o dużej intensywności powinny zrezygnować osoby z chorobami serca czy nadwagą (np. bieganie obciąża u nich stawy i układ krążenia). Lekarze ostrzegają, że pod wpływem wzmożonego wysiłku mogą ujawnić się wrodzone choroby i wady serca, które wcześniej nie dawały objawów, tzw. klinicznie nieme. Między innymi z tego powodu zdarzają się zgony podczas zawodów. Dlatego każdy, kto trenuje intensywnie, powinien regularnie robić badania (jakie, sprawdź w ramce).

NIEDZIELNA SPORTSMENKA

Od poniedziałku do piątku pracujesz za biurkiem. W weekend wsiadasz na rower i pędzisz daleko za miasto