

Výpony na jedné (zadní) noze s oporou



FOTO: ALEŠ TVRZNIK

POSILOVÁNÍ VAZŮ KOTNÍKU

NEJLEPŠÍ PREVENCE PŘED JEJICH PORANĚNÍM

Zdravých a silných kotníků je k běhu potřeba. Někdy stačí k jejich poranění jen málo. Nerovnosti na horské cestě, náhlé změny směru běhu, pokles soustředění nebo vzrůstající únava při delším běhu. Nekoordinovaný došlap a s ním spojené podvrtnutí kotníku a neštěstí je na světě. V lepším případě dokulháte domů, ale co dělat potom?

Výpony snožmo s oporou



MALÝ EXKURZ DO ANATOMIE

Jestliže si vytvoříme základní představu o anatomii nohy, poranění vnějších vazů kotníku pak z mechanizmu úrazu logicky vyplývá. Zevní kotník je fixován vazem, který se rozděluje do tří částí. Jedná se o střední vaz nacházející se mezi lýtkovou a patní kostí a dále o přední a zadní vazy, které spojují lýtkovou s hlezenní kostí. Přední vaz – mezi lýtkovou a hlezenní

kostí – je v praxi poraněn nejčastěji. Bývá to přibližně v 70 % případů. Jeho hlavní funkce spočívá v zamezení nežádoucího pohybu nohy vpřed vzhledem k holenní kosti. Přibližně ve 20 % případů dochází ke kombinovanému poranění dalších vazů a jen velmi zřídka se objevuje izolované poranění středního vazu – mezi lýtkovou a patní kostí. Zadní vaz není poškozen izolovaně téměř nikdy.

PŘÍČINY ÚRAZU KOTNÍKU

K biomechanickým příčinám tohoto typického běžeckého poranění patří nekoordinovaný došlap s nadměrným vytočením nohy na její vnější stranu – nadměrná supinace. Poranění lze velmi spolehlivě diagnostikovat klinickým a rentgenologickým vyšetřením. Mezi typické příznaky poranění vnějších vazů patří bolestivost při dokroku a při pohybu zevního kotníku, dále otok a bolestivost v oblasti předního vazů a ve

spodní části zevního kotníku - střední vaz. V postižené oblasti se může objevit i krevní výron. Při kompletním přetržení vazů dochází k narušení stability celého kloubu. Při částečném natržení předního vazů se noha více vysunuje vpřed a logicky je i méně stabilní. Při natržení středního vazů dojde k výraznému vytočení kotníku vně.

JAK SE LÉČÍ PORANĚNÝ KOTNÍK

Při poranění vnějších vazů kotníku je nezbytné okamžitě přerušit běžecký trénink. Možné následky sníží tlakový obvaz, chladivé obklady a vyvýšená poloha celé končetiny. Pokud je zachována kloubní stabilita a otok je jen mírný, lékař ordinuje jeden týden bez tréninku s následnou rehabilitací. Ve stejném případě, ale při větším otoku se doba klidu prodlužuje na 2 až 3 týdny a aplikuje se ortéza. Z fyzioterapeutických prostředků je nejvhodnější elektroléčba a slabý laser. Při porušení stability kloubu, tedy v případě přetržení vazů, je nutná operace (sešití) a pět až šestitýdenní klid.

POÚRAZOVÁ PREVENCE

Jako velmi dobrá prevence se ještě v průběhu několika týdnů po poranění vnějších vazů kotníku osvědčuje cílené posilování a koordinační trénink se zabandážovaným kotníkem, přibližně 4 týdny. Následující cvičení můžete kromě rovného povrchu provádět i na kulových úsečích, čímž procvičíte kotník komplexněji ve více směrech a ve větším rozsahu pohybu.

PRAMEN:

Dr. Thomas Prochnow, Dr. Wolfgang Bringmann, Caro Hammer
Laufen ohne Beschwerden (Běh bez zdravotních problémů)

Lauf- und Ausdauersportverlag, 2004, Regensburg
http://www.las-verlag.com/ebook/Lauftraining_ebook.php