

Kostki zostały skrzyżcone (2)

W poprzednim numerze omówiliśmy przyczyny i metody leczenia co czwartej-piątej kontuzji w tenisie, czyli skrzyżnienia stawu skokowego.

W tym miesiącu radzimy, jakie ćwiczenia wykonać, aby jak najszybciej wrócić na kort.

A i trochę profilaktyki na pewno nikomu nie zaszkodzi.

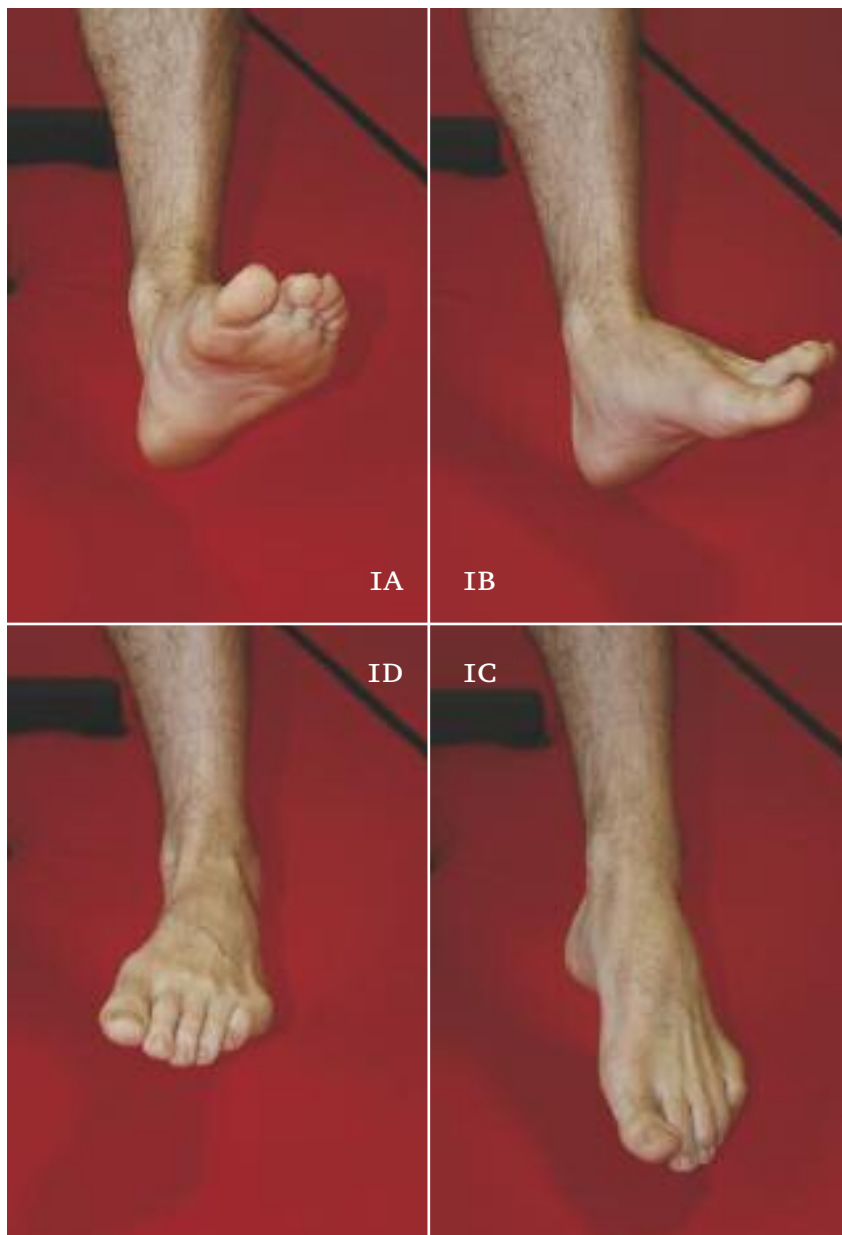
TEKST KRZYSZTOF GUZOWSKI*

Podstawową zasadą każdego ćwiczenia jest respektowanie obrzęku i granicy odczuwania bólu. Jeżeli boli, lepiej nie ćwiczyć, ponieważ w przeciwnym razie proces gojenia tkanek zostanie spowolniony.

Etap I

Poprawa normalnej funkcji (4.-10. dzień po odniesieniu kontuzji):

- poprawa ruchomości (fot. 1): w pozycji siedzącej lekko unosimy nogę; wykonujemy powolne i obszerne krążenia stopy; 10-20 powtórzeń w każdym kierunku;
- mobilizacja zgięcia i wyprostu stawu skokowego (fot. 2): pozycja siedząca;





2A



2B

- kładziemy ręcznik pod stopę, w przebiegu całego ruchu pięta i palce muszą dotykać podłogi; wykonujemy naprzemiennie ruchy w przód i w tył; 20 powtórzeń;
- stanie jedenonóż (fot. 3): próbujemy utrzymać równowagę; jeśli zadanie nie sprawia trudności, zamykamy oczy lub zmieniamy podłoże na mniej stabilne; 6x20 sekund na każdą nogę;
 - wzmacnianie mięśni (fot. 4): pozycja siedząca; gumę owijamy wokół podeszwy stopy (blisko palców), a końce trzymamy w ręku; wykonujemy ruchy stopy od siebie (jak przy wciskaniu sprężyna); drugi wariant polega na przymocowaniu gumy do stabilnego przedmiotu przed nami i owinięciu jej dookoła grzbietu stopy, wykonujemy ruchy stopy na siebie; 20 powtórzeń; należy pamiętać, że ruch wykonujemy tylko w bezbolesnym zakresie!;
 - rower stacjonarny: zaczynamy od minimalnego obciążenia; 15-40 minut dziennie.

Etap II

Wzmacnianie i przygotowanie do powrotu do treningu (11.-21. dzień):

- trucht: zaczynamy od biegu w miejscu przez 3 minuty i stopniowo przechodzimy do biegu 20-30 minut w terenie;
- wzmacnianie mięśni strzałkowych (fot. 5): pozycja siedząca; gumę owijamy wokół podeszwy stopy, a końce trzymamy w przeciwnej ręce; wykonujemy ruchy stopy od siebie i w prawo (dla terapii

- nogi prawej) oraz od siebie i w lewo (dla terapii nogi lewej);
- skakanka: skaczemy na miękkiej nawierzchni w butach; zaczynamy od minuty dziennie, wydłużamy czas do kwadransu;
- stanie jedenonóż z odbijaniem piłki: odbijanie piłki na rakiecie lub o ścianę; stoimy na całej stopie lub na palcach na podłożu o różnym stopniu niestabilności; 6x40 sekund na każdą nogę;
- sprinty: ze zmianą kierunku biegu.

Etap III

Kontynuacja rehabilitacji i powrót do gry (3.-12. tydzień):

- na treningach z przygotowania fizycznego i/lub w trakcie specyficznej rehabilitacji sportowej zwiększamy obciążenia stawu skokowego dla odzyskania pełnego zaufania do nogi i dalszego jej usprawnienia;
- zaczynamy od grania na ścianie i na małe kara, stopniowo cofając się na linię końcową;
- wprowadzamy uderzenie wolejowe;
- po 1-2 tygodniach zaleca się rozpoczęcie wymagających przemieszczania się po dłuższym dystansie ćwiczeń na korcie, utrzymując najwyższy stopień koncentracji przy uderzeniach z dobiegu z otwartej pozycji;



3



4A



4B



4C



4D

-) – gry różnorodnie woleje, serwis i smecz;
- w momencie, kiedy uderzenie smeczka z wysokości nie powoduje żadnych problemów i nie zauważamy żadnych zmian w technice (które zawodnik mógł wprowadzić do swoich uderzeń podświadomie) można rozpocząć grę na punkty;
- po 2 tygodniach grania na punkty bez żadnych problemów można wziąć udział w pierwszym turnieju;
- do pełnej aktywności sportowej można wrócić, jeśli nie występuje obrzęk i niestabilność, jest bezbolesny, pełny zakres ruchu i 80-90 proc. siły w stosunku do zdrowej kończyny.

Profilaktyka

Pamiętajmy o rozgrzewce i czynnościach rozluźniających organizm po grze (bardzo istotne rozciąganie jest mięśni łydek).

Po kontuzji stopniowo nakładajmy coraz większe obciążenia na staw, pamiętając o kształtowaniu nawyku „atakowania” ziemi piętą, a nie palcami przy ostatnim kroku przed uderzeniem.

Odpowiednio dobierajmy i kontrolujmy zużycie obuwia, zawsze wiążmy sznurówki w butach, usuwajmy piłki z kortu.

Zaawansowane ćwiczenia propriocepcji (świadomości pozycji różnych części ciała w przestrzeni – dokładne wyjaśnienie w poprzednim numerze) na jednej nodze i siły mięśni stabilizujących staw skokowy powinny być stałymi elementami w procesie treningowym (szczególnie dla zawodników po urazie inwersyjnym, czyli wtedy, gdy boczna krawędź stopy „podwinęła się” pod ciężarem ciała, lub jako przygotowanie do zmiany nawierzchni kortu).

Do gry meczowej używajmy stabilizatora (tapingu) sportowego nawet do roku po urazie. Mniej obciążające treningi przeprowadzajmy już bez tego zabezpieczenia, bowiem stopniowo chcemy się pozbyć wsparcia zewnętrznego. Pamiętajmy jednak, że nie powoduje ono osłabienia mięśni, a znacznie zmniejsza ryzyko ponownego urazu, jak i redukuje dotkliwość kontuzji, jeśli się taka pojawi!

Zawodnicy ze zwiększoną pronacją (tendencją do nadmiernego obciążania przyśrodkowej krawędzi stopy) lub supinacją (tendencją do nadmiernego obciążania bocznej krawędzi stopy) są bardziej narażeni na skręcenia stawów skokowych. Z tego względu należy przeprowadzać badania wcześniej wykrywające tego typu zmiany oraz zabezpieczać sportowców



5A



5B

przed urazem poprzez noszenie indywidualnie dobranych wkładek i/lub wykonywania odpowiednich ćwiczeń. Nie traktujmy po macoszemu treningów ogólnorozwojowych. Do większości urazów

dochodzi pod koniec meczów, kiedy zawodnicy są zmęczeni i słabiej kontrolują swoje ciało. Im lepsze będzie nasze przygotowanie fizyczne, tym mniejsze prawdopodobieństwo urazu!

* autor jest fizjoterapeutą w Centrum Rehabilitacji Sportowej oraz licencjonowanym instruktorem Polskiego Związku Tenisowego i PTR Professional

R E K L A M A

Nova jakość Wellness & Spa

wyposażenie

doradztwo

aranżacje

projekty



NOVA2

Nova 2 Chmielewscy Spółka Jawna
ul. Puławska 538, 02-884 Warszawa
tel./fax /+48/ 022 646 33 00, 022 894 73 34
e-mail: biuro@nova2.pl; www.nova2.pl

Zaufaj nam m.in.:
Hotel Warszawańka w Jachraniec, Dąbki Spa,
Centrum Wellness Spa w Hotelu Bryn, Hotel Alentejo w Berlinie,
Grand Hotel Słomiany Zakopane, Hotel Lidia w Dąbrowie,
Noclegia w Radziejowicach, Spa Center w kielcu,
Jelenia Struga SPA RESORT & DAY SPA,
Co-Co of Sweden - Hair, Beauty & Spa.

UWAGA!!!
Specjalna oferta dla
ośrodków i klubów tenisowych