

Mladá fronta DNES, 30. 9. 2017

Bolí vás tělo při sportu? Pak raději co nejdříve vyhledejte fyzioterapeuta

Rádi sportujete, ale tělo se pohybu brání. Bolí vás záda, klouby, svaly. Může to být špatným rozvíjením, kdy jste si dostatečně před výkonem nezahřáli tělo. Nebo to může ukazovat na větší problém s pohybovým aparátem. Pak je čas na fyzioterapii.

„Do funkce pohybového systému se promítá mnoho vlivů od pohybového vývoje, obecné životosprávy, přidružených nemocí až po současné pohybové aktivity člověka, takže může být negativně, ale i pozitivně ovlivňován. Lidé za námi přicházejí s různými obtížemi a my se snažíme odhalit jejich příčinu a lidem od problémů a bolestí pomoci,“ uvádí Jan Krulík, vedoucí fyzioterapeut ambulance provozu Rehabilitační kliniky Malvazinky, kterou provozuje společnost Vamed Mediterra.

Záda bývají jednou z nejčastějších příčin bolesti. Na vině může být blokáda, skřipnutý nerv nebo jen špatné postavení těla. Jaké máte držení páteře, končetin i nastavení pánve, zda nemáte nějaké asymetrie, toho všeho si fyzioterapeut při vyšetření všimá. Právě svalové asymetrie a dysbalance, případně nesprávné časové zapojování svalů, například během hry či závodu, se jeví jako hlavní příčina úrazů, kloubních blokád či následných degenerativních změn, jako jsou výhrzev meziobratlových plotének nebo kloubní výrůstky.

Takové obtíže omezují samozřejmě nejen sportovce, ale i běžnou populaci. Přitom je možné většinu nepříznivých faktorů včas diagnostikovat a začít řešit.

Pokud se sportu věnujete aktivně či závodně, fyzioterapie by měla být nedílnou součástí vaší přípravy. Především u dětí a juniorů je to důležité. „U mladých sportovců by se už od začátku mělo důsledně dbát na kvalitní vývoj a rozvoj jejich pohybo-

„U mladých sportovců by se již už od začátku mělo důsledně dbát na kvalitní vývoj.“



U odborníka Do funkce pohybového systému se promítá mnoho vlivů od pohybového vývoje, obecné životosprávy, přidružených nemocí až po současné pohybové aktivity člověka, takže může být negativně, ale i pozitivně ovlivňován. Foto: MAFRA

Fakta Bolesti kloubů

- K nejproblémovějším patří kolenní, hlezenní a kyčelní klouby. Chcete-li předcházet zdravotním problémům, vyvarujte se nadměrnému přetěžování kloubů, hlídejte si váhu, dbejte na výživu a zdravý životní styl.

- Prevenci proti bolesti kloubů je přiměřený pohyb. Vhodné je například plavání nebo rehabilitace ve vodě, klouby jsou v tomto prostředí odlehčené a snadněji se s nimi pohybuje.

- Omezte zátěžové sporty, které jsou spojeny s nárazovým zatížením kloubů. Jde například o tenis nebo squash. Dále jsou to kolektivní sporty jako je volejbal nebo fotbal, u kterých je obtížné přizpůsobit tempo dle vlastní potřeby.

- Nejčastější příčinou bolesti kloubů je opožděná kloubní chrupavka, která ztrácí svoji pružnost a ztenčuje se. Podpůrné mohou působit přípravky s obsahem například glukosamin sulfátu, chondroitin sulfátu nebo kyseliny hyaluronové.

vého aparátu. Proto doporučuji docházet na pravidelné prohlídky k odborníkovi, který se specializuje na vyšetření, prevenci a terapii poruch pohybového systému. Takovým odborníkem je právě fyzioterapeut,“ radí Jan Krulík.

Problémy s pohybovým aparátem u dětí mohou pramenit z přetěžování, například během sportovního tréninku, kdy je jednostranné zatěžování pouze určitá část těla. „Jednostranný trénink je pro děti nevhodný, vznikají při něm svalové dysbalance a špatné pohybové stereotypy. Zjednodušené řečeno, svaly jsou ve vzájemné nerovnováze, některé z nich mohou být oslabené a jiné naopak přetěžované. Výsledkem je, že jsou pak nerovnoměrně zatěžovány klouby a páteř,“ upozorňuje primárka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí.

– Kamila Hudečková