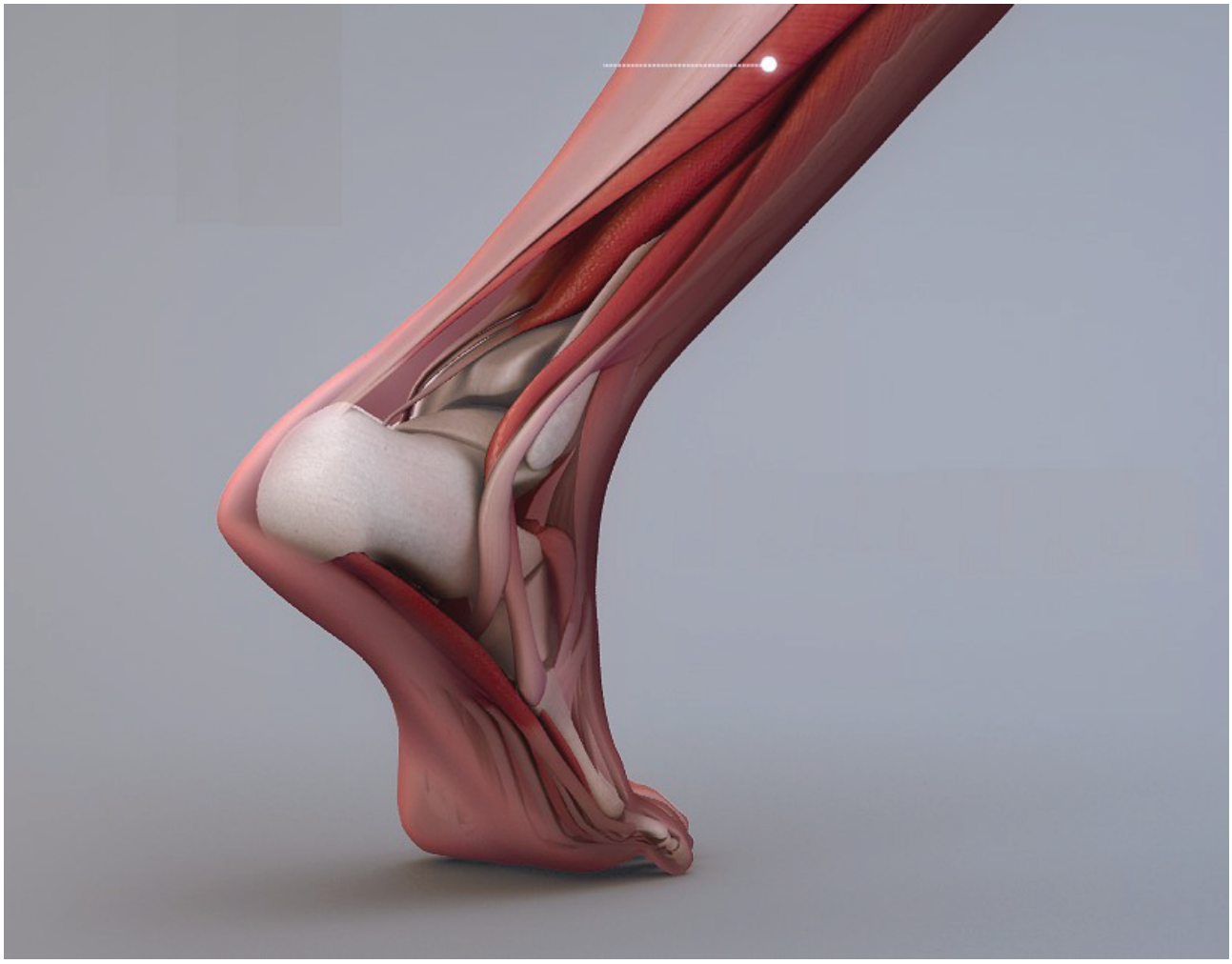
Boľavý členok

Alena Bukovácová, TJ Farmaceut Bratislava



Boľavý členok

Tento článok je písaný pre široké spektrum orientačných bežcov, obsahuje nespisovné výrazy typické pre orientačný beh. Určite to nemá byť materiál pre lekárov. Je napísaný pre tých, ktorí si myslia, že napriek tomu, že majú z pohľadu lekára zranenie členku nezlučiteľné s fyzickou námahou, je pre nich ozaj dôležité dnešný tréning orientačného behu absolvovať.

A hlavne je napísaný pre tých, ktorý nemajú hlavu preplnenú endorfínmi z tréningovej námahy a majú aký-taký vplyv na zranených.

Obzvlášť dôležité je vysvetliť deťom a hlavne pubertiakom, kedy je ešte možné a vhodné trénovať so zraneným členkom a kedy už idú proti sebe. Žiadny tréning ani preteky nie sú tak dôležité ako naše zdravie. Dobrý tréner má v rukách argumenty a mal by dokázať behuchtivého zverenca „opiť rožkom“ = pripraviť mu počas zranenia taký tréningový plán, aby síce napredoval vo výkonnosti, ale zároveň bol členkový kĺb čo najviac šetrený. Niekedy je ťažké pretekárovi nastavenému na tréning za každú cenu povedať: „Dnes trénovať nebudeš!“. Ak ste sa do takejto situácie už dostali, článok je práve pre vás.

Nie som lekár, ani fyzioterapeut, som bežec s bohatými skúsenosťami so zranenými členkami svojimi aj svojich blízkych. Berte tento článok len ako zosumarizovanie informácii a posúďte sami, čo je pre vás dôležité.

Čo je vytknutý, natiahnutý, vyvalený členok?

V našom jazyku sú to synonymá, ktoré označujú určitý stupeň zranenia členkového kĺbu, každý bežec má to svoje označenie. Ak budú použité v tomto článku, nemám na mysli členok s prasknutou alebo zlomenou kosťou. Píšem o poranených väzoch a šľachách.

Čo je šľacha?
Šľacha je väzivový pás, anatomická štruktúra stavovcov, ktorá spája svaly s kostrou, upína priečne pruhované svaly (napr. stehenný sval) na kosť, kožné zakončenia, orgány a podobne.

Čo je väzivo?
Väzivo je štruktúra v tele organizmov, ktorá slúži ako spájadlo, podporné tkanivo, výplň medzi orgánmi, tvorí tukové vankúše a podobne. Skladá sa z fibríl, buniek a medzibunkovej hmoty.

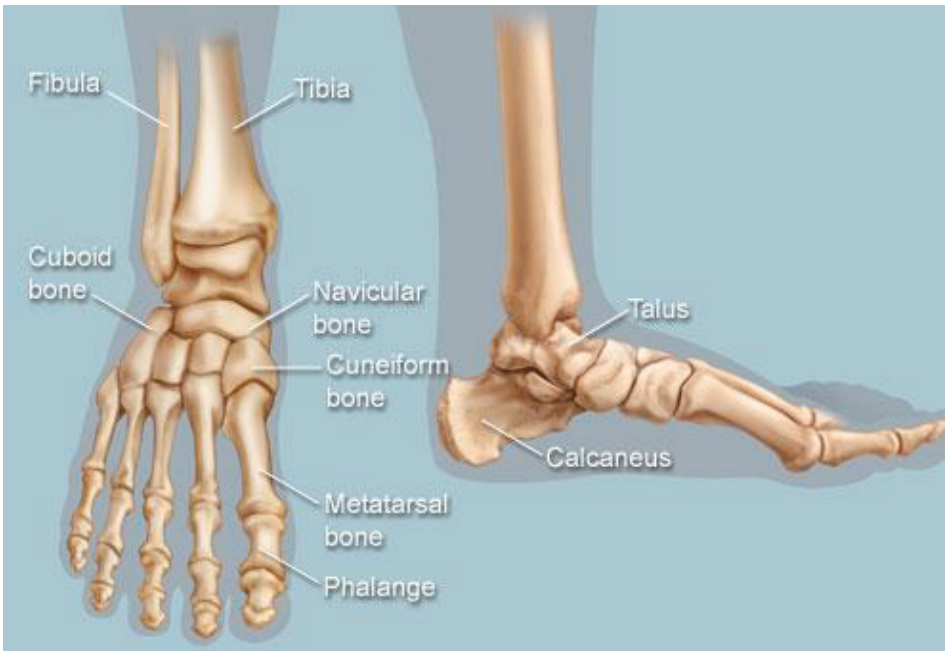
Aký je rozdiel medzi šľachou a väzivom?
Väzivo je podporné tkanivo, tvorí výplň medzi orgánmi, spája orgány, svaly kosti a podobne, šľacha je väzivový orgán, ktorý spája priečne pruhované svaly s kostrou

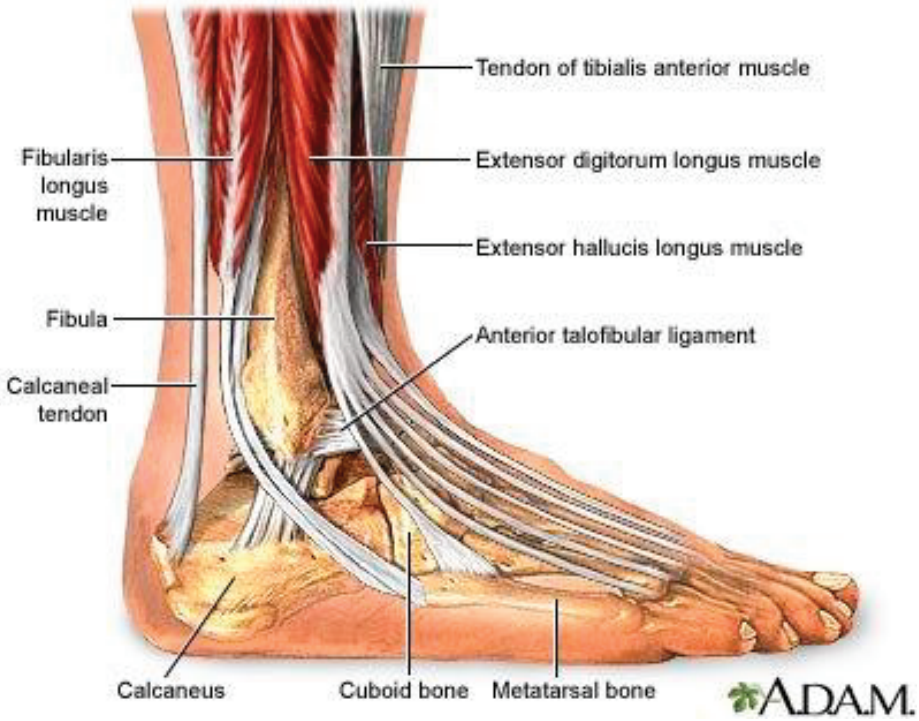
Trochu nutnej teórie

Uvoľnený (pružný) členok, odbornejšie členkový kĺb je z hľadiska behu veľmi významným faktorom, ovplyvňujúcim, ako rýchlo bude bežec schopný bežať. Celá technika behu spočíva v pružnosti (uvoľnenosti) členka. Zároveň príliš uvoľnený členok so sebou prináša riziko asi najčastejšieho bežeckého zranenia, ktorým je vyvrtnutie.
V prípade "uvoľneného" členka sa dostávame k ďalšiemu paradoxu behu. Ide o to, že členok musíme mať pružný, aby bol schopný rýchlo reagovať na nerovnosti povrchu, zmeny smeru, nevhodný došľap, a zároveň bol dostatočne pevný v tom, aby si si nevhodným došľapom či rýchlou zmenou smeru nespôsobil vyvrtnutie členka.

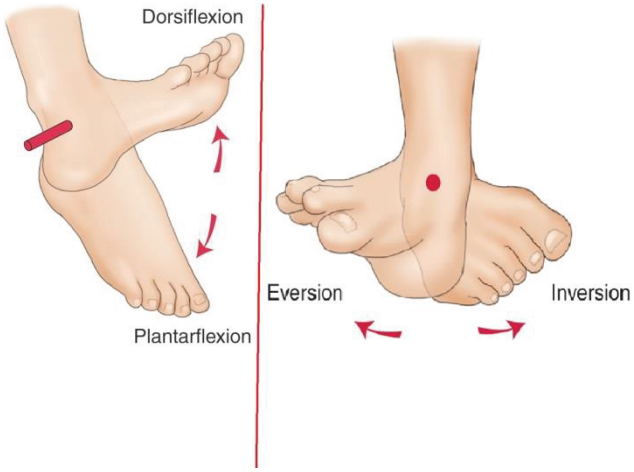
Členok - Členkový kĺb
Úrazy členka patria k najčastejším zraneniam O-bežcov (okrem poraneného kožného krytu). Aj keď sa jedná o veľmi časté postihnutie, nevenujú mu O-bežci a hlavne tréneri dostatočnú pozornosť.

Členkový kĺb je stabilný váhonosný kĺb, ktorý spája tri kosti: tibiu, fibulu a talus. Stabilitu samotného skĺbenia zabezpečujú väzivá-ligamenty, a to vnútorné a vonkajšie väzivá členku. Členok vykonáva biomechanický pohyb v štyroch rovinách, teda predozadne (dorzálna flexia, plantárna flexia) a do strán (inverzia a everzia / supinácia a pronácia). Členkový kĺb je prvé skĺbenie, ktoré je účastné na mechanike dopadu bežca na podložku, čím je na členok kladená veľká tlaková a mechanická záťaž.



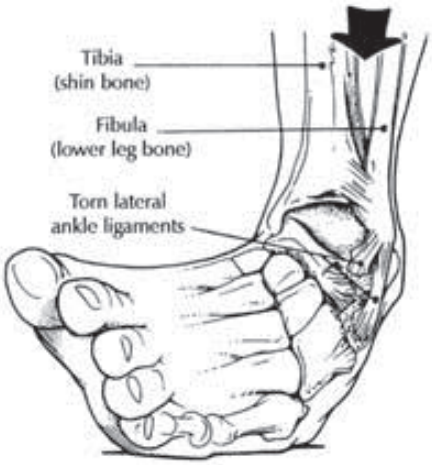


Pri členku sa stretávame hlavne s tromi základnými zraneniami, ktoré bývajú zapríčinené rotačným pohybom členka, tzv. distorziou: natiahnutie, natrhnutie a pretrhnutie členkových väzív. Distorzia môže byť inverzná, keď došlo k rotácii špičky smerom dovnútra (dochádza k poraneniu talofibulárneho, alebo talotibialneho ligamentu-väzu), alebo everzná, kedy dochádza k rotácii špičky smerom von (poranenia calcaneotibialneho, alebo deltového ligamenta).



Natiahnutie väzov = 1.stupeň zranenia

Ešte nie je porušená vonkajšia štruktúra ani pevnosť väzu, ale dochádza k drobným (mikroskopickým) trhlinkám, ktoré sa zahoja jazvou.
Obyčajne je ešte možné dokončiť preteky, tréning je vhodné ukončiť čo najskôr.
U rôznych jednotlivcov môže ísť o natiahnutia rôznych šliach a väzov, je však typické, že niektorý presne určiteľný väz je oslabený a pri opakovanom vytknutí je zranený vždy práve ten jeden väz, resp. skupina väzov. Tomu treba prispôsobiť aj posilovania a prípadný tejping.



Príznaky natiahnutia väzov
Opuch a bolestivosť vonkajšej strany členka, ktoré limitujú jeho pohyblivosť.

Liečba natiahnutia väzov
Prikladať ľad na postihnutý kĺb, urobiť elastickú bandáž a umiestniť nohu do zvýšenej polohy. Zaťažovať je možné pri fixácii od 4. dňa, resp. po odpuchnutí.
Mastičky od výmyslu sveta vo väčšine prípadov pomáhajú psychicky. Protizápalové tu však majú svoje miesto (Ibu-hepa), pomôžu odstrániť alebo zmierniť opuch.
Mastičky nikdy neodstránia príčinu vzniku a ani nezabezpečia, že sa úraz nezopakuje.

Čiastočné pretrhnutie väzov = 2.stupeň zranenia

Za druhý stupeň poškodenia sa považuje čiastočné pretrhnutie väzov (parciálna ruptúra), kedy je štruktúra väzu narušená, ale väz nie je ešte úplne pretrhnutý. Postihnutý pri došliapnutí pocíti (a dosť často aj počuje) rupnutie. Pri tomto stupni dochádza aj k poškodeniu kĺbového púzdra, ktoré je pretkané cievami. Či sa jedná o druhý alebo tretí stupeň posúdi až lekár, úlohou pretekára je čo najrýchlejšie ho vyhľadať.

Príznaky natrhnutých väzov
Veľká bolestivosť v oblasti vonkajšieho členka a v mieste pred ním, vznik pomerne silného a veľmi rýchleho opuchu v mieste poškodenia a častý býva aj krvný hematóm. Ten sa prejaví modrinou. Toto znamenie je dôležité pre rozlíšenie, či máte väzy "len" natiahnuté, či už natrhnuté.

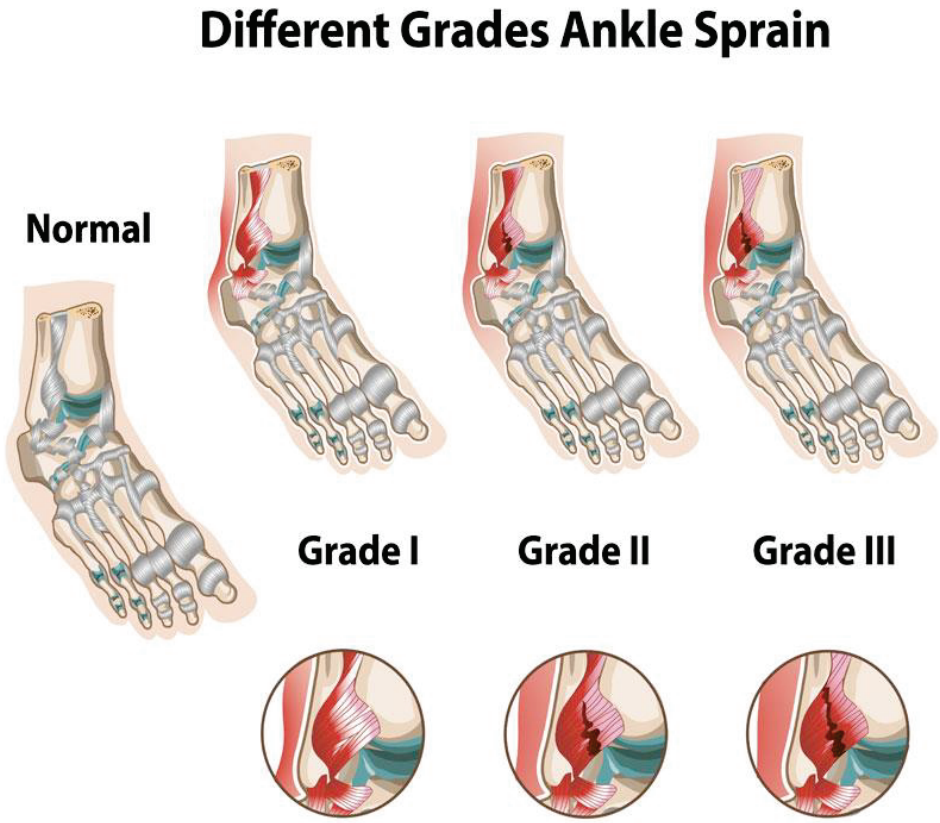
Liečba natrhnutých väzov
Ak si väzy v členku natrhneš počas tréningu alebo pretekov, je dobré vypnúť stopky a prestať súťažiť! Je to ozaj potrebné! Čo najskôr sa dostaň do cieľa, popr. ak to tak pociťuješ, neboj sa poprosiť o pomoc kohokoľvek kto beží lesom.
Akonáhle sa dostaneš domov, členok ľaduj a stiahni elastickou bandážou. Každopádne je nutné čo najskôr zájsť na odborné vyšetrenie, rozhodne si nemysli, že to samé prejde. V tomto stupni je dôležité mať nohu vyloženú čo najvyššie, môže dôjsť k trombóze !!!

Úplné pretrhnutie väzov = 3.stupeň zranenia

Najhorším prípadom poškodenia členka je úplné pretrhnutie väzov (totálna ruptúra väzov). Pri nej dôjde už k porušeniu stability kĺbu, dochádza k výraznému poškodeniu kĺbového puzdra aj k poškodeniu chrupaviek.

Príznaky pretrhnutia väzov
Príznaky sú v tomto prípade rovnaké ako u čiastočného pretrhnutia väzov členka, len na prvý pohľad ďaleko masívnejšie.

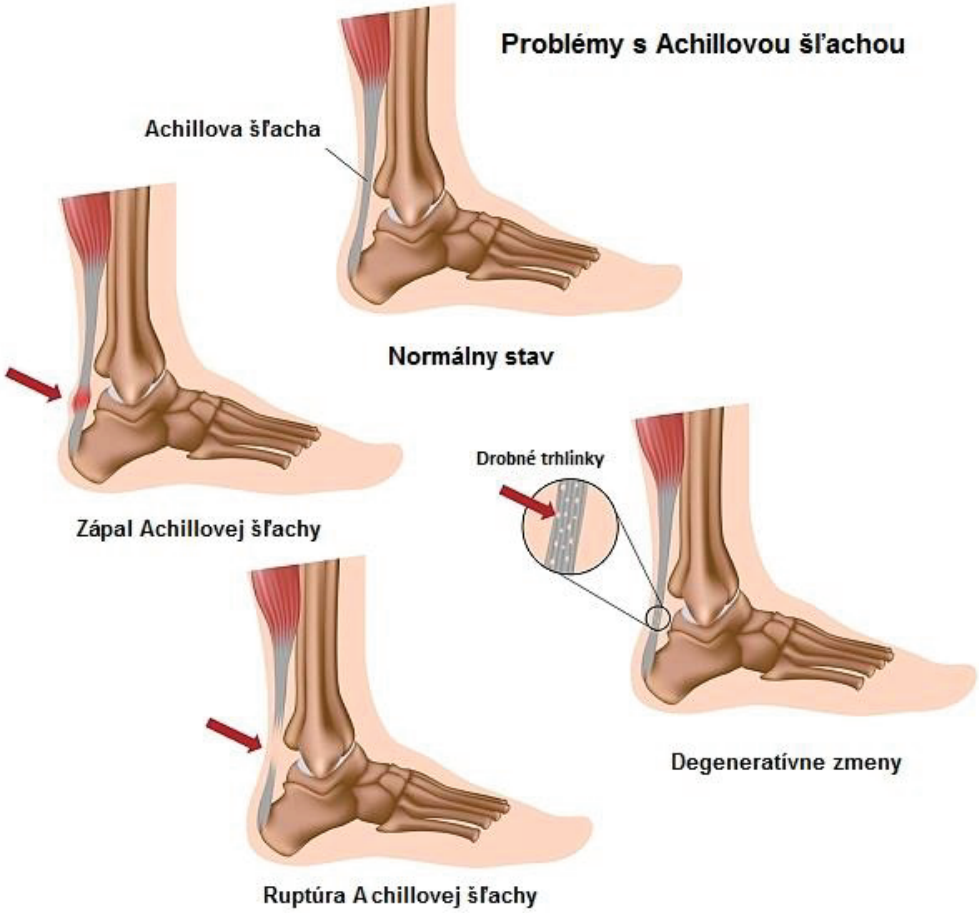
Liečba pretrhnutia väzov
Bežec či bežkyňa by sa mali správať rovnako ako v prípade natrhnutia väzov členka. Je dôležité si uvedomiť , že väzy by mali byť zošité do 24 hodín od ich pretrhnutia a následne fixované. Ak nie je úraz chirurgicky odstránený, je nutné upokojenie sadrovým obväzom. Táto fixácia pod koleno by mala trvať 6 týždňov. Neskôr sa potom pristupuje k postupnému zaťažovaniu s tejpom.

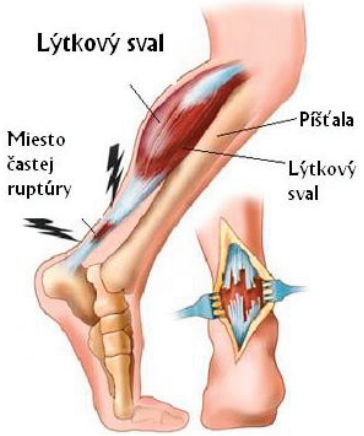


Chronické poškodenie

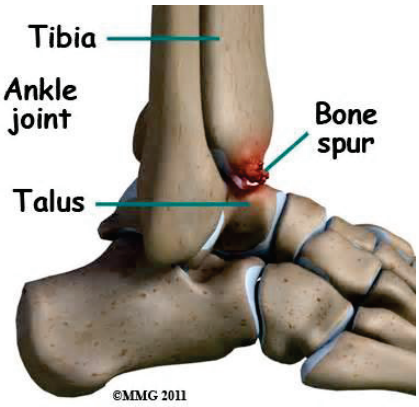
Pri neliečenom pretrhnutí väzov dochádza k uvoľneniu postihnutých tkanív, k ich nedostatočnému vyživovaniu a následnému prechodu do chronického štádia. V ňom je potom členok veľmi nestabilný a vždy stačí málo, aby sa vyvrtol - jednoducho ho nemá čo držať.
Do poškodených mäkkých tkanív sa ukladajú vápenaté a fosfátové soli, čím vzniká útvar, ktorý nie je spojený s kosťou. Táto kalcifikácia často obmedzuje pohyb členkového kĺbu. Pri rozsiahlych útvaroch je nutné ich odstrániť operačne.

Dôležité je uvedomiť si, že v istom okamihu behu je celá váha tela tvojho tela na tomto malom kĺbe. Kĺb musí byť pripravený na túto obrovskú záťaž, inak to nevydrží a "rupne", prípadne pri nestabilite členku podvedome prenesieš váhu na iný – väčší kĺb, ktorým je koleno. O následných problémoch s kolenom môže byť iný článok.
Samozrejme pri nesprávnom došľape trpí aj Achillova šľacha a päta.
Ruptúru Achillovej šľachy spomínam ako extrémnu výstrahu pre prípad, keby na nejakého tvrdohlavca neplatili pokyny trénera. Návrat k orientačnému behu po operácii Achillovej šľachy je síce v niektorých prípadoch možný, ale trvá to roky a podarí sa to skutočne len výnimočným osobnostiam.

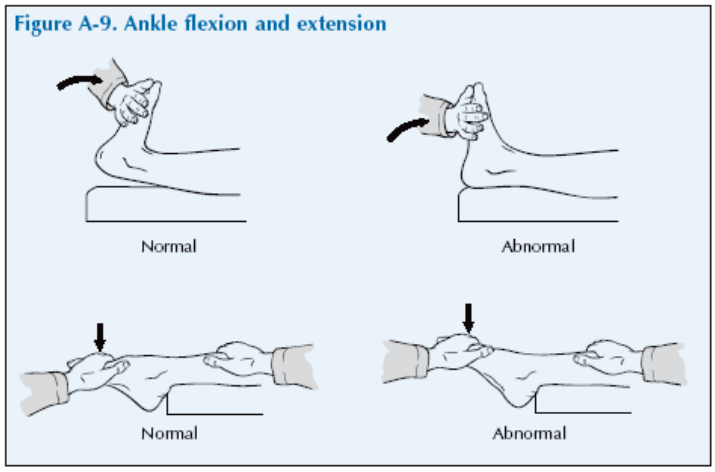




Iným zranením vyskytujúcim sa pomerne často je tvz. „prešľapnutie“ členku. Ide o pohyb, keď sa päta stane najnižšie položeným a súčasne jediným miesto, ktoré sa dotýka zeme. Prsty nohy sú vysoko nad zemou, smerujú k píšťale a tvoria tak abnormálnu flexiu. Tibia sa náhlym nárazom dotkne priamo Talusu. Náraz dvoch kostí o seba je veľmi bolestivý a na opačnej strane päty nastáva prudké natiahnutia (v lepšom prípade len natiahnutie) úponu Achillovej šľachy.



Zdravá a nezdravá noha, otestuj sa:



Mobilitu členkov si môžeš otestovať cvičením, ktorým je jednoduchý (hlboký) drep. Drep ti nielenže ukáže ako máš mobilné členky ale aj ako ich máš silné. Navyše drep odhalí slabiny vo flexibilite lýtok a celkovej sile nôh a jadre tela.

Pokiaľ nespraviš hlboký drep s pätami na nohách, je najvyšší čas začať s tým niečo robiť.

Prečo vôbec u niekoho vznikne poškodenie členkového kĺbu a u iného nie?

Príčin je veľké množstvo, hľadaj, ktorá by mohla byť tá tvoja:

1. Nedostatočné (alebo žiadne) rozcvičenie

2. Zlá pohyblivosť celej dolnej časti nohy

3. Nerovnaká dĺžka nôh (veľmi častý jav)

4. Noha nie je pripravená na záťaž v teréne. Jediné riešenie je nohy nachystať na OB, čítaj ďalej.

5. Deti a mládež v čase rastového špurtu (obdobie časovo veľmi individálne) – ide o tom, že rýchlo narastené svaly, väzy a šľachy nemajú dostatočnú pevnosť a ohybnosť a pri náhlom nečakanom pohybe môže dôjsť k poškodeniu členku (toto ale platí pre celé telo, nielen členok)

6. Zmena váhy
   V živote každého je niekoľko momentov, keď meníme váhu (okrem prirodzeného rastu, ktorý neovplyvníme, ale ten trvá pomerne dlho a naše telo sa mu prispôsobuje). Keď sa už z akéhokoľvek dôvodu stalo, že si náhle pribral, ale aj stratil váhu (a vravím aj o číslach už od 3kg), treba členky posilniť a až potom sa púšťať do terénu. Tu je ideálnym riešením pre inak zdravú nohu preventívny tejping. Schudnutie je v tomto zmysle tak isto nebezpečné ako pribratie váhy – zrazu v lese lietaš tak rýchlo, až to „neustojíš“...

7. Nevhodná obuv v najširšom slova zmysle:
   - hladké –šmykľavé podrážky do terénu // naproti tomu beh v klincovej obuvi po asfalte
   - zlé číslo topánky –dlhé i krátke, široké aj úzke všetko je zlé, topánka na beh musí „sedieť“
   - poškodená topánka (už si pýta jesť, aj tak ju zalepíš, poskakuješ ako zajac až to nakoniec v strede trate rupne – či topánka, či členok)
   - ak vieš, že si náchylný k vytknutiam členkov, kupuj si obuv so širšou podrážkou

Predajcovia zvyknú udávať informáciu o šírke podrážky:
http://www.vavrys.cz/oe/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=106&category_id=7&option=com_virtuemart&Itemid=77&lang=cs
napr.:
„Boty pro orientační běh - široké kopyto, podrážka se železnými hřeby“
„Opět se jedná o středně širokou botu“
„Svršek je napnut na úzkém kopytě“

Topánky treba vyberať aj podľa typu tvojej nohy, nie je dôležité, že v takých behá majster sveta, je dôležité, že v tých čo kupuješ budeš behať ty. Nechaj si poradiť od skúsených predajcov.

8. Neprimerane ťažký terén pre jednotlivca
   Aj na Slovensku máme na naše šťastie terény s veľmi „ťažkou podložkou“ (to po čom beháme). Spomeniem aspoň Silicu, Slovenský raj, Tatry...
   V týchto terénoch sú časté zranenia členkov u trénovaných aj menej trénovaných, vo výbornej obuvi aj v „blatošlapkách“. Jediná prevencia je pripraviť sa na preteky v takomto teréne vopred:

- Ak vieš o termíne vopred 2-3 mesiace, členky jednoducho „naposiluj“ a tým ich priprav na preteky
- Zatejpuj
- Buď opatrný (to sú však iba reči, dobre vieš, že v zápale pretekania to neplatí). Samozrejme je možnosť dať si osobný záväzok napr., že napr. „zráziky vyššie ako do môjho pása neskáčem, ale obehnem“ – toto je celkom dobré pravidlo
  – extrémna možnosť: vôbec tu nebehať, pokiaľ nemám minimálne vhodnú obuv.
- Tréning (preteky) pri zníženej viditeľnosti – NOB / beh oproti zapadajúcemu slnku / veľmi hustá hmla

No dobre, a čo teda keď je už s členkom zle?

Nechcem, aby ti prišlo zle od žalúdka (mne osobne pri pohľade alebo spomienke na moment vytknutia členku nabiehajú zimomriavky, oblieva ma ľadový pot a obracia sa mi žalúdok – bolesť pri zranení je niekedy fakt hrozná.
Takto približne vyzerá členok, s ktorým by si **ozaj behať nemal** (aspoň dnes nie):

Čo so zarytými vyznávačmi behu, ktorí nemajú čas odpočívať ani pri bolestivom zranení?

Tréning je možný vtedy, keď členok môžeš spevniť tejpom a ak už nie je bolestivý.
Treba pristupovať veľmi individuálne a všetko treba prispôsobiť predchádzajúcemu zraneniu a podmienkam, ktoré máš. V lete vymeniť beh za bicykel a plávanie (možno kanoistika).
Pokiaľ ide o zimné obdobie – beh na lyžiach klasickou technikou (ak nešlo o „prešlapnutie“). V každom období vieš na pár dní vymeniť les za plaváreň alebo stacionárnu posilovňu, zdokonaliť brušné a chrbtové svaly. Všetkým bez ohľadu na vek doporučujem vyskúšať hatta (základnú –pomalú) jogu s vynechaním cvičenia zranených oblastí.
Ak nemáš skúsenosti, spýtaj sa plavcov a cyklistov, bežecký tréning sa dá dočasne veľmi účinne nahradiť ich športami.

Návrat k tréningu

Keď odoznejú najhoršie príznaky akútneho zranenia, t.j. opuch úplne zmizol, bolesť v oblasti členku je žiadna alebo len minimálna, môžeš sa vrátiť k normálnemu tréningu O-bežca (najskôr 2-3 týždne po zranení).

Prvé vytknutie členka je len výstrahou, ktorú ti dáva tvoje telo. Možno sa to stalo ozaj len hlúpou náhodou (pozeráš krásnej orienťáčke do očí a nevidíš, že šľapeš na okraj obrubníka) alebo to bol jav, ktorý sa musel skôr či neskôr stať, pretože nemáš nohy „pripravené“ do tréningu. Tak či tak už máš na väze jazvu, ktorá tam bude navždy a ak chceš behať OB, musíš s tým niečo spraviť.

Pokiaľ má niekto slabé oči a chce čítať, dá si okuliare. Ak chceš behať v teréne, nohu musíš posilniť a keďže je OB ozaj šport drsný, vrelo doporučujem pridať aj mechanickú ochranu kĺbu.

Ideálne je (podľa rozsahu zranenie) ešte pár dní behať s palicami. Doporučujem použiť palice na nordic-walking, ale v prípade núdze celkom postačia aj obyčajné palice na zjazdové lyžovanie (sú pevnejšie ako na bežky). Ich výška by ma však mala byť vo výške tvojho ramena vo vzpriamenom stoji.
Pomôžu preniesť váhu, ktorou sú zaťažované dolné končatiny aspoň čiastočne na horné končatiny.
Beh sa palicami je možný (minimálne pokiaľ získaš potrebnú zručnosť) po rovine.
Možno sa ti to zdá smiešne, ale vyskúšaj ! Budeš prekvapený ako rýchlo sa zadýchaš a ako ťa bude večer bolieť „celý človek“ okrem členku...

Už po prvom natiahnutí alebo natrhnutí väzov treba nie ako doplnok, ale ako súčasť tréningu orientačného behu pridať špeciálne cvičenia na spevnenia celej oblasti členku a následne zlepšenie ohybnosti.

Samozrejme najlepšou prípravou na beh v teréne je beh v teréne. Nestačí trénovať na asfalte alebo rovných chodníčkoch. Z takého tréningu sa OB nevyhráva. Pokiaľ nemáš možnosť trénovať v lesnom teréne tak často ako je potrebné, nahraď les pooraným poľom, vinohradmi, zarastenými lúkami, minimálne uprednostňuj v tréningu trávnaté porasty pred asfaltom.

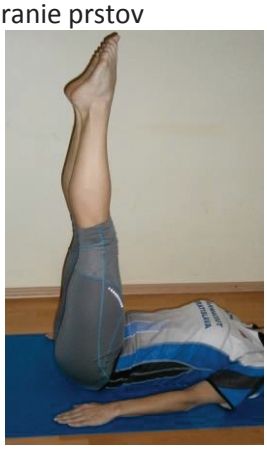
Špeciálne typy behu zámerné trénované na posilnenie členku doporučujem zaradiť až po O-tréningu, nakoľko môžu unaviť oslabené miesto tak, že pri následnom behu v teréne by mohlo dôjsť k ďalšiemu zraneniu.

- jedným z nástrojov posilnenia a uvoľnenie členka je bežecká abeceda. Tú treba zaradiť na začiatok každého tréningu ako súčasť rozcvičky, po tréningu môže byť braná ako špeciálne posilovanie, keď sa zameriame na určité cviky a ich zvláštne silové prevedenie
- výbehy schodov s dôrazom na odraz zo špičky nohy
- zámerný beh v traverze

Interiérových cvikov je veľa, na internete ich môžeš zhliadnuť množstvo. Každý si obľúbi nejaký.
Oveľa viac ako cvikov je rôznych pomôcok na cvičenie v e-shopoch a obchodoch. Nedaj sa zlákať reklamami, žiadny prístroj schovaný doma pod posteľou nezaručí, že si členok nevytkneš. Mnohé pomôcky sú výborné, ale nie je nutné investovať do toho majetok. Na začiatok úplne postačí tvoje predsavzatie cvičiť.

Nechcem tu opisovať milión „zaručene správnych" cvikov – sú ich plné knižky a plný internet. Spomeniem len niektoré základné.
V čase, keď len začínaš po zranení s tréningom, doporučujem rozcvičovať členok bez záťaže. V ľahu na chrbte s nohami do pravého uhla v bedrovom kĺbe, treba členok rozhýbať:

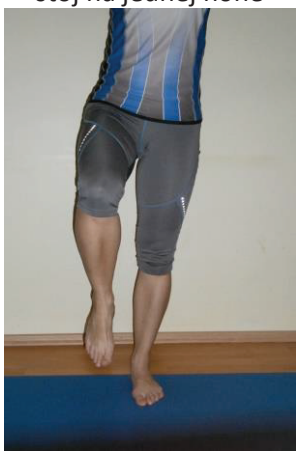
priťahovaním palcov k tíbii a následné vystieranie prstov



- krúžením členkov
- zvlášť každou nohou napísať do vzduchu celú malú písanú abecedu (písmená prepisuješ na tom istom mieste)
- simulovať výpony na špičkách do strán (spočiatku ale v tejto polohe –bez záťaže)-viď nižšie

Keď už členok pri týchto cvikoch nie je bolestivý, môžeš začať so stacionárnym cvičením s váhou vlastného tela.
Základné cviky sú typické stabilizačné cvičenia – ako ich poznáš už zo škôlky:

stoj na jednej nohe

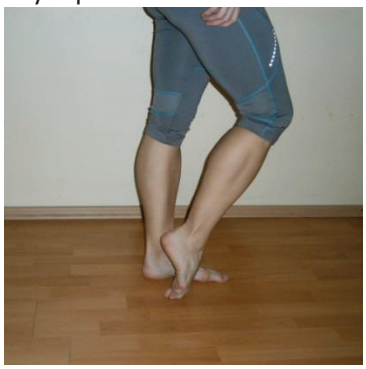


lastovička

bocian

natiahnutie Achillovky bez záťaže

aj samotným prstom treba venovať rozcvičku



Neskôr môžeme pridať stabilizačné cvičenia na diskoch alebo na bosu

výpony na špičkách – pozor, špičky vytočiť do strán alebo naopak dovnútra pre posilnenie väzov

Cvikom „strecha“ ponaťahuješ Achillove šľachy úplne dokonale

Náročnejšia forma výponov + ideš do „záporných hodnôt“ roviny

Nie je potrebné každý deň dve hodiny posilovať členky, treba si ale uvedomiť, že nohy sú párový orgán, máš dve a teda treba posilovať každý tréning obe.
O-bežec ich posiluje prirodzene každým tréningom, po zranení, resp. ak chcem zraneniu predísť je dôležité doplniť špeciálne cviky.
Aby si videl výsledok, je nutná pravidelnosť a je dobré z času na čas cviky obmieňať. Ideálne je spraviť si posilovací tréningový plán na celý týždeň s tým, že každý tréning budeš cvičiť iné 3 cviky na posilnenie oblasti členku. Výhodou je, že sa dajú cvičiť aj v prípade, že si nachladnutý alebo je vonku ozaj zlé počasie.

Za výborný prostriedok pokladám cvičenie na frekvenčnom rebríku - dá sa robiť doma, v telocvični, aj vonku na tráve, jednotlivo aj v malých skupinách, pomaly aj rýchlo.

http://www.multisport.sk/frekvencne-rebriky/

https://www.youtube.com/watch?v=W4OZjG88mXc

https://www.youtube.com/watch?v=t26CIBKRKWE

Pokiaľ zvládaš bez bolesti cviky s vlastnou váhou, doporučujem už aj dynamické skoky (napr. so švihadlom, bežecká posilovacia abeceda).

Nemyslím, že je potrebné, aby rekreačný O-bežec používal pri posilnení členkového kĺbu zložité posilovacie stroje. Vhodnosť použitia pieskových záťaží na členky je veľmi individuálna, ich zaradenie do tréningu je potrebné zvážiť s trénerom alebo s nikým, kto má skúsenosti.

Mechanické opatrenia

Ak si si už niekedy v živote vytkol členok, patríš do skupiny O-bežcov, ktorí sa oň musia starať. Jedna vec je posilniť poškodené väzy, druhá vec je mechanické spevnenie počas behu.

Vysoké kopačky

Toto uprednostňuje väčšina bežcov, lebo je jednoduchšie obuť si vysokú kopačku ako pravidelne cvičiť.
Pre preteky v teréne vysoké kopačky jednoznačne doporučujem. Viem, že niektorí majú problémy s otlakmi – pri kúpe treba veľmi zvážiť číslo, je lepšie o kúsok väčšia topánka (idem proti hore napísanému, ale tam som písala o nízkom modely), pretože aj techniky behu vo vysokých je trošku odlišná od nízkych modelov.

V čisto kondičnom tréningu v čase častých zvrtnutí je možné používať ako prevenciu aj vysoké tenisky.
http://ol-shop.at/orienteeringshoes/trailrunning/roclite286gtx

Ortézy

Ak už nemáš z rôznych príčin topánku vysokú, tak určite treba iné mechanické spevnenie.
Existuje množstvo ortéz, na to, aby bol zachovaný potrebný rozsah pohybu v teréne sa nám výber veľmi zúži. Rôzne textilné a neoprénové ortézy v teréne nedokážu zabrániť nežiadúcemu zvrtnutiu.
Osobne mám vyskúšanú túto:

https://www.sportobchod.sk/orteza-na-clenok-mcdavid-199.htm
Má oceľovú výstuž a nikdy sa mi nepodarilo si v nej nohu zvrtnúť. Je možné ju použiť do tenisky aj nízkej kopačky, je použiteľná na obe nohy. Nevýhodou ortéz je, že po častom používaní roztiahnu tenisku aj kopačku tak, že nebude použiteľná bez ortézy. (to sa už ale teniska zoderie tak či tak a treba kúpiť novú).
Konkrétne táto ortéza je spoľahlivejšia ako tejping. Je výborným spevnením pri tréningoch a pretekoch O-šprintu v zastavanej oblasti, kde nie je vhodné používať klincovú obuv. Tiež je vhodné ju využívať na kondičné tréningy v teréne.

Tejping

V prvom rade ku gramatike toho cudzieho slova - ja používam „tejp“- neskúmala som, čo je ozaj jazykovo vhodné.
Nebudem písať celé strany o tejpovaní, na to sú celé internetové stránky.
Základné rozlíšenie:

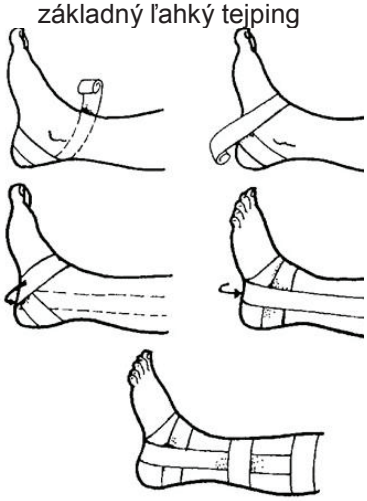
- kinezio tejpy, ktoré umožňujú pohyb takmer v plnom rozsahu a ich úlohou je pomáhať oslabených svalom a väzom (používame napr. na Achlillovu šľachu), na spevnenie členku do terénu sú nevhodné
- pevné tejpy, ktorých úloha je poriadne spevniť daný kĺb – vhodné pre účely spevnenia členkového kĺbu pri OB

Na nešťastie je na Slovensku rozšírené tvz. „lacné tejpovanie“ = dám dve pásky a hotovo. Pokiaľ očakávaš svoju účasť v pretekoch OB aj v budúcnosti, tak na tento typ tejpovanie rovno zabudni. Je to len „na oklamanie nepriateľa“, ktorým si v prvom rade ty sám.

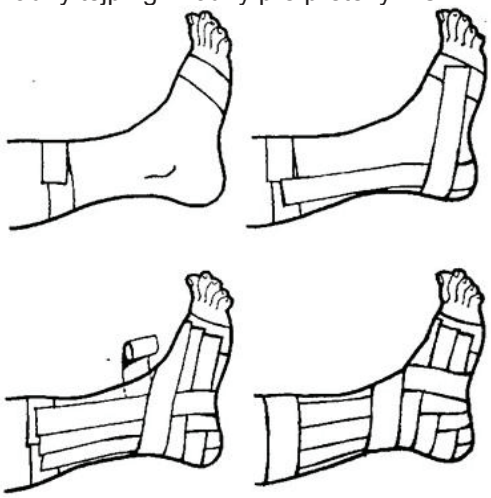
Ozaj dôsledné tejpovanie vhodné na preteky v OB je tu:
http://www.tejpovanie.sk/tejpovanie-clenku/492-0-3-517

Zásada je, že samotný tejping pri predchádzajúcom viacnásobnom zvrtnutí členku nie je zárukou, že členok nevytkneš opäť. Môže byť použitý ako doplnok po pravidelnom tréningu, v prípade ak je noha už OK. Pri poriadnom skoku však dokážu aj tri vrstvy pásky jednoducho prasknúť. Samozrejme závisí od váhy a rýchlosti behu pretekára v danom momente.
Rudolf Ropek – kráľ orientačných šprintov na jednu nohu minul celý kotúčik tejpovacej pásky, pretože: *„Když jsem na závodu, soustredím všechu pozornost na orientaci a nic jiné mně nemůže zajímat“.*
U viacerých O-bežcov po čase vzniká alergia na lepidlo na páskach – vtedy treba vymeniť značku.
Pri nesprávnom tejpovaní môžu vzniknúť odery a pľuzgiere, ktoré sa ťahajú celú sezónu. Tejpovanie je tiež časovo náročné a aj finančné hľadisko pri správnom tejpovaní nie je nezanedbateľné.
Zhruntie: tejp áno - ak nie sú zvrnutia časté, ale správne prevedený, s páskou na ktorú nemáš alergiu a rozhodne podporený pravidelným cvičením.

základný ľahký tejping



dôkladný tejping vhodný pre preteky v OB



Prevencie nikdy nie je dosť

V zahraničí pomerne často uvádza organizátor pretekov, o aký typ podložky ide a či doporučuje na konkrétne preteky tejpovanie – venuj pozornosť týmto pokynom.

Na záver to zhrniem.

Vravíme, že orientačný beh je zdravý šport pre každého. S tým súhlasím.
Ale aby si si ho vychutnal vo všetkých jeho krásach, pracuj na svojich členkoch, či si rekreačný bežec alebo máš ambície reprezentanta.
Tréneri, vaši začínajúci pretekári vedia vo väčšine len to, či im poviete. Práca s členkami je „nutné zlo“, ktoré musíme vytrpieť, aby sme boli v teréne rýchli. Jesenné mazľavé blato alebo zmrznuté hrudy na pooranom poli majú svoje čaro a nebojme sa ich zaradiť do zimnej prípravy v rámci prevencie aj u 10-ročných detí ! Výpony sa dajú robiť aj na zastávke cestou do/z školy...povedzte to deťom a dorastencom !
Ak už máš pár zvrtnutí za sebou, neháďž flintu do žita, pravidelným posilovaním a správnym mechanickým spevnením sa dá mnohé napraviť.
Nečakaj na prvé vytknutie a nedaj sa odradiť hlúpymi rečami : „Kto nemal vytknutý členok nie je orientačný bežec!“

Pre orientačných bežcov skompletizovala Alena Bukovácová

Použité zdroje informácií:

- Vlastné bežecké a trénerské skúsenosti
- časti článku http://www.behame.sk/bezecka-skola/vyvrtnuty-clenok-natrhnute-vazy-clenka-co-s-tym
- vlastné fotografie a fotografie voľne dostupné na internete
- odvolávky na výrobcov obuvi a pomôcok sú celkom nezištné, nepokladajte ich prosím za reklamu, ktorou si ma niekto kúpil, majú slúžiť ako príklad a motivácia pre vás