Biegaj bez kontuzji

WSPÓŁCZESNE METODY ZAPOBIEGANIA KONTUZJOM:
TRENING • TECHNIKA BIEGANIA • ŻYWIENIE • REHABILITACJA

Robert Forster, P.T. i Roy M. Wallack

WIEDZA POWSZECHNA

Wstęp

Nie ma smutniejszego widoku niż biegacz, który nie może biegać. A takich jest wielu. Niektóre badania donoszą, że 50% biegaczy rocznie doznaje kontuzji, która uniemożliwia bieganie, podczas gdy inne alarmują, że jest ich aż 80%.

Byłem smutny i zrozpaczony, kiedy pewnego dnia wszedłem do siedziby Centrum Terapii Fizycznej Forster w Santa Monica w Kalifornii, które oferuje zabiegi na biegaczy, rowerzystów i maratończyków w zachodniej części LA. To był kwiecień 1999 roku, dwa tygodnie przed maratonem w Bostonie, w którym zamierzałem wziąć udział. Miesiąc wcześniej kupiłem bilet na samolot, ale okazało się, że mam problem: w ciągu ostatnich czterech miesięcy byłem w stanie przebiec łącznie tylko 32 km z powodu intensywnego, piekącego bólu w lewym biodrze, pojawiającego się podczas biegania. Odwiedziłem już kilku fizjoterapeutów, którzy zalecili mi wykonanie serii ćwiczeń rozciągających miednicę. To jednak nie było wystarczające.

Robert Forster, trener personalny gwiazd, znany z leczenia największych nazwisk w biegach, tenisie i innych sportach (takich jak Florence "Flo-Jo" Griffith Joyner i Jackie Joyner-Kersee, startujących na olimpiadach w 1984 i 1988), do mojego bólu biodra podszedł inaczej. W ogóle nie wspomniał o rozciąganiu (to pojawiło się później). Poprosił mnie, abym pobiegał przez 10 sekund po korytarzu. Potem powiedział:

"Nadmiernie kołyszesz ciałem z boku na bok, przez co biodra wykonują większą pracę. Myślę, że to jest przyczyną bólu. Spróbuj ułożyć ręce pionowo wzdłuż klatki piersiowej, nie na boki." Do tego momentu nie miałem pojęcia, że moje ręce nie kołysały się pionowo.

Forster jeszcze nie skończył. "Twój szalony pomysł udziału w maratonie nie ma szans na realizację, zwłaszcza że nie trenowałeś, chyba że…"

"Chyba że co?", spytałem.

"Chyba że całkowicie zmienisz formę – *natychmiast*. Słuchaj i powtarzaj za mną: Podnoszenie wysoko kolan, szybki obrót, krótkie kroki, lądowanie pod środkiem ciężkości ciała. Biegaj miękko. Nie stawiaj stopy od pięty. Musisz dbać o ciało. Rozłóż obciążenie na większą liczbę kroków, dzięki temu zmniejszysz obciążenie stawów. Zapomnij o długich krokach: stawiasz za długie kroki, lądujesz zbyt mocno na piętach i kładziesz za duży nacisk i dźwignię na mięśnie i ścięgna, co najczęściej powoduje urazy. Jeśli nie zadbasz o swoje niewyćwiczone mięśnie, stosując krótkie kroki, w Bostonie doznasz kontuzji na długo, zanim dotrzesz do mety."

Potem Forster pokazał mi kreskówkę ze Strusiem: "Biegaj jak Struś Pędziwiatr: nogi pod sobą, zataczaj kółka, stopy ledwo dotykają ziemi. Bi-biiip."

Całkowicie zmienić formę? Krótkie kroki? Pionowe kołysanie ramion? Dbać o moje ciało? Nigdy przedtem tego nie słyszałem. Prawie nikt nie słyszał – to było zanim, dekadę później, w książce

Born to Run zwrócono uwagę na urazy spowodowane bieganiem i zależność między nimi a kiepską techniką stosowaną przez biegaczy.

Wracając do mnie, Forster opisał sposób zastosowany przez najlepszych biegaczy świata, od których nauczył się tej techniki począwszy od dnia, w którym ukończył szkołę fizjoterapii. Pracując i zdobywając doświadczenie od nowatorskiego zespołu specjalistów biomechaniki w szpitalu Centinela w Los Angeles, szybko stał się ekspertem od biegania w światowej sławy klinice Kerlan-Jobe, która zajmowała się drużynami sportowymi, takimi jak Lakers, Kings i Rams. Forster uczestniczył w międzynarodowych wydarzeniach związanych z bieganiem, odbywających się na całym świecie. Pracował z młodym, wkrótce mającym zdobyć światową sławę trenerem UCLA, Bobem Kersee. Obaj trenowali zespół, który miał później zdobyć czterdzieści sześć medali na kolejnych ośmiu igrzyskach olimpijskich. Kiedy Forster otworzył własny gabinet w 1983 roku (a w 2003 również Phase IV Scientific Health and Performance), zastosował te same zasady w pracy z amatorami, których nauczył się od elit: dobra forma i stopniowa adaptacja powodują, że zawodnik jest sprawniejszy, silniejszy, szybszy i mniej narażony na kontuzje.

Kiedy opuściłem biuro Forstera tamtego kwietniowego poranka 1999 roku, zaopatrzony w “technikę” Strusia Pędziwiatra, udałem się prosto na bieżnię. W ciągu kilku minut doznałem najprzyjemniejszego szoku w moim życiu: po raz

pierwszy od wielu lat nie czułem żadnego bólu w biodrze podczas biegania!

Nagle mój bostoński plan nie wydawał się już niemożliwy do wykonania. Najtrudniejsza część została zrobiona! W ciągu najbliższych dziesięciu dni przebiegłem 55 km, połączyłem to z 20 km treningiem na trenażerze i poleciałem na wschód. Od samego początku na 103. Maratonie Bostońskim sumiennie stawiałem małe kroki Strusia Pędziwiatra. Byłem zbyt przerażony, żeby tego nie robić. Tak jak radził Forster, nie forsowałem się. Trzymając w dłoniach uchwyt e3 grip (mały uchwyt, zaprojektowany przez biomechanika i masażystę Stephena Tamarabuchi z Sacramento, który pomaga utrzymać ramiona w pionie), skupiłem się na odpowiednim kołysaniu ramionami i stawianiu małych, wiatraczkowych kroków Strusia Pędziwiatra. Przez 16, 24, 32 km było doskonale. Wspiąłem się na Heartbreak Hill bez żadnego bólu. Następnie nadmiernie podekscytowany sukcesem, zapomniałem o radach Forstera, aby skracać kroki, i zacząłem stopniowo wydłużać krok i stawiać stopy przed ciałem na długim, stopniowym zejściu do 38 kilometra. I właśnie tutaj zaczęły się problemy. Ostatnie 2 km biegu ze skurczem nie były łatwe, ale doczołgałem się do mety z wynikiem 3:56 – ku zdumieniu moich znajomych, którzy zakładali się, że odpadnę, zanim dobiegnę do 25 km.

Ja również byłem zdumiony. Tamto doświadczenie zmieniło na zawsze moje myślenie o bieganiu. Jeśli krótsze kroki i pionowe kołysanie ramion mogły ułatwić bieganie w maratonie, wyobraź sobie, o ile byłbyś zdrowszy i mniej podatny na urazy, gdybyś biegał w ten sposób przez całe życie. Prawdopodobnie biegałbyś nawet szybciej. Gdybym wtedy miał więcej czasu na trening, pobiłbym mój osobisty rekord.

Kiedy wróciłem do domu, opowiedziałem o tym Forsterowi i dziękowałem mu bez końca za to, co dla mnie zrobił, a on poklepał mnie po plecach i powiedział:

"Dokładnie! Wydajność, zapobieganie urazom oraz regeneracja są z sobą połączone. Nie można ich oddzielić! Właśnie to głoszę od lat!"

Forster uważa, że nie można po prostu naprawić samego urazu. Kiedy przyszedłem do niego z kontuzją biodra, okazało się, że nie tylko to stanowiło problem. Sięgał on głębiej. "Dobry fizjoterapeuta jest nie tylko mechanikiem, który zastępuje zużytą część", mówił Forster. "Trzeba też znaleźć przyczynę zużycia. Musi więc być też badaczem, który szuka i znajduje źródło problemu. Napraw przyczynę, a urazów i przestojów będzie mniej, co oznacza lepsze treningi i osiągnięcie lepszych wyników."

Właśnie dlatego Forster kieruje się holistyczną postawą wobec urazów biegaczy i dlatego podzieliliśmy niniejszą książkę na dwie części:

Część 1:

Zawiera świetnie przygotowaną strategię gry, dzięki której unikniesz obrażeń, zaczynając od przetestowanego treningowego planu stopniowego dostosowania organizmu do

długodystansowych maratonów bez odnoszenia obrażeń, oraz ocenę siły, postawy, równowagi i historii treningu.

Część 2:

Zawiera program rehabilitacji, przynoszący ulgę w bólu, dzięki któremu zawodnik, po serii dostosowanych zabiegów, wróci do pełni sił. Z biegiem lat Forster określił szablon działań dla każdego urazu biegowego, który zamieszczony został w niniejszej publikacji w formie dużej tabeli, oznaczonej jako Diagnostyka Urazu i Plan Rehabilitacji.

Większość fizjoterapeutów ignoruje część 1 i od razu przechodzi do części 2. Forster zaleca stosowanie wskazówek części 1, aby poprawić mechanikę działań, trenować dla zapobieżenia kontuzjom, utrzymać biegaczy z dala od rehabilitacji i nie dopuścić do nawrotu problemu.

Ocena, prewencja i rehabilitacja

W idealnym świecie nie musiałbyś czekać, aż pojawi się uraz, by zająć się swoimi problemami, które nieuchronnie doprowadzą do pojawienia się kolejnego urazu i powrotu na rehabilitację. Aby zapobiec temu swoistemu efektowi jo-jo, można "zająć się" swoimi urazami, zanim się one pojawią, rozpoczynając od nauczenia się właściwej postawy, czyli wyeliminowania kołysania klatką piersiową i uderzania piętą o ziemię. Kolejnym kluczowym punktem jest równowaga postawy, która pogarsza się z biegiem lat, na skutek działania obciążeń zaburzających symetrię ciała. Każdy, obojętnie, czy o tym wie, czy też nie, ma pewne problemy mechaniczne, takie jak różnica w długości nóg (powszechny problem, który dotyczy większości ludzi); osłabienie wywołane poprzednim urazem i zaburzenia równowagi ciała; zwyrodnienie powstające z wiekiem lub choroba zwyrodnieniowa; pogorszenie kondycji stawów i włókien kolagenu.

Właśnie w tym miejscu należy włączyć trening siłowy i rozciąganie, które, jak opisano w kolejnych rozdziałach, budują i utrzymują właściwe tempo, zapewniają zdrowy sposób biegania i pomagają utrzymać ciało w jednej linii i symetrii.

Jest to szczególnie ważne dla biegaczy, ponieważ sposób biegania w nowoczesnym świecie potęguje nawet najmniejsze odstępstwo od pionu i zaburzenia równowagi. "Jeżeli wierzysz, że ludzie są istotami pierwotnymi, które w ciągu kilku milionów lat wyewoluowały do obecnej formy, to musisz wiedzieć, że ćwiczenia wykonywane dzisiaj różnią się od tych, które były znane ludom zbieracko-łowieckim", mówi Forster. "Oni nie spędzali 22 lub 23 godzin bez ruchu, by następnie wyruszyć na 45-minutowy bieg, tak jak my robimy to dzisiaj. Ich życie było aktywne, wiązało się z długimi, szybkimi marszami, aby zabić zwierzynę, krótkimi sprintami, aby uniknąć kłów lub włóczni i spokojnymi spacerami, podczas których zbierali jagody. Ich ciała były silne, a ścięgna i więzadła utwardzone przez ciągły ruch, więc stawy radziły

sobie z obciążeniem. Jednak pod wpływem codziennego, intensywnego, powtarzalnego ruchu, takiego jak dzisiejsze bieganie, proces obciążenia i zużycia zostaje przyspieszony. Dlatego biegacze przychodzą po poradę do takich ludzi, jak ja."

Innymi słowy, nowoczesne bieganie jest ryzykowne. Dodając do tego etykę pracy, która zachęca do coraz większego wysiłku bez podejmowania właściwego odpoczynku i regeneracji, to zaangażowanie w sport powoduje prawie zawsze przetrenowanie, kiedy mięśnie i stawy nie mają czasu na wyleczenie po ciężkich treningach. Większość biegaczy często odczuwa zmęczenie, co powoduje, że stają się podatni na choroby i kontuzje. Nie jest niespodzianką, że każdego roku większość z nich zapada na zdrowiu lub doznaje urazów spowodowanych bieganiem.

Dlatego tak ważne jest przestrzeganie klasycznej periodyzacji treningu. Periodyzacja, jeżeli o tym wcześniej nie słyszałeś, to harmonogram treningu wykorzystywany od dziesięcioleci przez najlepszych na świecie strongmanów i sportowców, którzy stopniowo i bezpiecznie poprawiają swoją kondycję. Polega na stopniowym zwiększaniu długości biegu, aby przygotować grunt, po czym wycofaniu się co kilka tygodni na pewien czas, w celu regeneracji, a następnie ponownym zwiększeniu siły i tempa treningu, aby przebiec 10 km lub maraton.

Jeśli periodyzacja przebiega prawidłowo, eliminuje przetrenowanie i urazy. Jeśli bieganie jest twoim codziennym kaprysem, a program treningu prowadzi do przetrenowania bez rozsądnego postępu, wypalisz się lub doznasz urazu lub jedno i drugie.

W pozostałych rozdziałach części 1 znajdziesz informacje, jak rozpoznać objawy przetrenowania, by móc ich uniknąć, a także instrukcje o poćwiczeniowych technikach regeneracji, takich jak kompresy z lodu czy uścisk, abyś mógł biegać jeszcze mocniej i szybciej.

Instrukcje zawarte w części 2. Biegaj bez kontuzji skupiają się na pięciu najczęstszych urazach, są to: syndrom pasma biodrowo-piszczelowego, zapalenie ścięgna Achillesa, bóle i obrzęki mięśni piszczelowych, zapalenie powięzi podeszwowej i przykurcz mięśni kulszowo-goleniowych.

Dla każdego z powyższych urazów Forster opracował tabelę diagnozy obrażeń i metody rehabilitacji, dzięki której możesz ocenić własne urazy i ich stan, oraz 8-tygodniowy plan regeneracji dla najcięższych z nich. Następnie prowadzi Cię krok po kroku przez rehabilitację, zaczynając od zastosowania najprostszych zaleceń PRICE (od: Protection – ochrona, Rest – odpoczynek, Ice – lód, Compression – uścisk, Elevation – unoszenie), prostych ruchów, ćwiczeń wzmacniających i rozciągających, treningu ogólnorozwojowego, a w końcu regularnego biegania, treningu podbiegowego i sprintu.

Tabela jest tak wszechstronna i logiczna, że w wielu przypadkach będziesz mógł rehabilitować się sam. Jeśli zdecydujesz się odwiedzić fizjoterapeutę, informacje zawarte w rozdziale oraz tabela

z pewnością pomogą ci wyrobić sobie opinię dotyczącą leczenia.

PODSUMOWUJĄC: MYŚL DŁUGOTERMINOWO

Wiemy, że większość czytelników tej książki od razu zwróci się w kierunku metod rehabilitacji, aby zminimalizować ból i zregenerować się, by szybko powrócić do regularnego codziennego biegania. Nie powinni jednak zapominać, jaka była przyczyna urazu.

"Na początku mojej kariery, pomagając pacjentom zaczynałem od wdrażania metod rehabilitacji", powiedział Forster. "Ale potem zdałem sobie sprawę, że naprawa mechaniki i stworzenie programu szkoleniowego, zwracającego przede wszystkim uwagę na ćwiczenia rozciągające, wzmacniające i odpowiednią dietę, są ważniejsze, a nawet zapobiegają potrzebie rehabilitacji." Pamiętając o tym ustaliliśmy program, stawiając na długoterminowe, prewencyjne środki.

Ryzyko wystąpienia urazów występuje w każdym sporcie i jest częścią pracy biegaczy, grupy sportowców wykonujących wyczerpujące, powtarzające się ruchy, co prowadzi do pogłębiania różnicy w długości nóg, odnawiania starych urazów i eksponowania wszystkich biomechanicznych niedoskonałości aż do momentu, w którym zaczynają się kontuzje. Forster, z doświadczenia zdobywanego przez lata leczenia tysięcy pacjentów, od olimpijczyków do 80-latków, dowiedział się, że najważniejszym aspektem terapii jest pogłębiona analiza, która odkrywa (i naprawia) przyczyny urazów, po to by już się nie powtórzyły. To dlatego poświęcamy dużo miejsca na opisanie przyjaznej formy biegania i zorganizowanego, stopniowego i bezpiecznego planu treningowego, rozszerzonego o regularne ćwiczenia rozciągające i wytrzymałościowe, które pomagają organizmowi zachować symetrię i wzmacniają słabe punkty. Stosując takie podejście można uniknąć większości urazów. Jeśli do tej pory nie nabawiłeś się urazów, niech część 1. będzie twoją biblią biegania.

Jeśli jednak doznałeś już kontuzji, ważne jest podjęcie rehabilitacji i wdrożenie długoterminowego rozwiązania problemu. W przeciwnym razie stale będziesz wracał do swojego fizjoterapeuty na zabiegi. Polegaj na diagnozie urazu i metodach rehabilitacji – wszystko to stanowi obecnie harmonogram do pełnego odzyskania zdrowia. Nie spiesz się. Poświęć czas odpoczynku od ćwiczeń na zapoznanie się z tym, jak ważna jest poprawa postury, siły i elastyczności – co opisane jest na kolejnych stronach. Przygotuj się do tego zadania podczas rehabilitacji swoich ostatnich kontuzji, tak by na dobre trzymać się z dala od urazów.