



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ
Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΧΝΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) και το Επιστημονικό Τμήμα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας (ΕΤΑΦ) σας ενημερώνουν σχετικά με την πρόληψη των συχνότερων τραυματισμών που μπορεί να προκύψουν κατά την προετοιμασία σας ή/και κατά την συμμετοχή σας στον αγώνα.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Π.Σ.Φ.

ΣΥΧΝΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΤΜΗΜΑ
ΑΡΤΑΣ - ΠΡΕΒΕΖΑΣ - ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ - ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Κατά την διάρκεια κάθε δρομικού αγώνα, ειδικά αν πρόκειται για αγώνα μεγάλης απόστασης, όπως είναι ένας Μαραθώνιος, ένας δρομέας μπορεί να έρθει αντιμέτωπος με διάφορες καταστάσεις και τραυματισμούς.

Παρακάτω παρουσιάζονται οι συνηθέστεροι τραυματισμοί που εμφανίζονται στο κάτω άκρο και συμβουλές για την πρόληψή τους.

ΠΡΟΣΘΙΟΣ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Εκδηλώνεται με πόνο στην πρόσθια επιφάνεια του γόνατος, πίσω και γύρω από την επιγονατίδα. Οι αιτίες μπορεί να είναι ανατομικές, μυϊκή αδυναμία ή ανισορροπία που οδηγούν στην κακή ευθυγράμμιση της επιγονατίδας και σε λανθασμένη κατανομή των φορτίων, ή η κόπωση της άρθρωσης από την συνεχή κίνηση κάμψης-έκτασης. Σε κατφορικό έδαφος το σύμπτωμα μπορεί να επιδεινωθεί. Υπάρχει μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης σε γυναίκες, κυρίως λόγω ανατομικών διαφορών σε σχέση με τους άνδρες συναδέλφους τους.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

- / Μην αλλάζετε απότομα επιφάνειες προπόνησης και αποφύγετε τις πολύ σκληρές.
- / Μην αυξάνετε τις αποστάσεις που τρέχετε πάνω από 10% εβδομαδιαία.
- / Βεβαιωθείτε ότι φοράτε κατάλληλα παπούτσια.
- / Βελτιώστε το νευρομυϊκό συντονισμό στο γόνατο.
- / Φροντίστε οι οπίσθιοι μηριαίοι και οι μύες της γάμπας να έχουν φυσιολογική ελαστικότητα. (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες προετοιμασίας και αποθεραπείας μετά από έναν δρομικό αγώνα)

ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΑ ΑΠΟΝΕΥΡΩΣΙΤΙΔΑ – ΑΠΟΝΕΤΡΩΣΙΟΠΑΘΕΙΑ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Η πελματιαία απονεύρωση είναι μια ταινία πυκνού συνδετικού ιστού η οποία βρίσκεται στο πέλμα και βρισκόμενη σε τάση σχηματίζει την ποδική καμάρα. Πόνος στην απονεύρωση μπορεί να προκληθεί από υπερβολικά φορτία που ασκούνται στο πέλμα και την απονεύρωση λόγω υποδημάτων που δεν υποστηρίζουν την ποδική καμάρα και την πτέρνα, όταν παρατηρείται κοιλοποδία ή πλατυποδία, καθώς και από αυξημένη τάση στον αχίλλειο τένοντα. Εκδηλώνεται με πόνο κυρίως στην περιοχή της εσωτερικής πλευράς της πτέρνας.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Π.Σ.Φ.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

- / Τα παπούτσια σας πρέπει να υποστηρίζουν σωστά την ποδική καμάρα και την πτέρνα. Αν έχετε κάποια ενόχληση, αποφύγετε να περπατάτε ή να τρέχετε χωρίς παπούτσια ή με παπούτσια χωρίς έξτρα απορρόφηση (με επίπεδη σόλα).
- / Προτιμήστε πάντα απορροφητικά υποδήματα στην προπόνηση και πιο ελαφριά και υποστηρικτικά στον αγώνα.
- / Φροντίστε τόσο οι μύες της γάμπας όσο και των δακτύλων να έχουν φυσιολογική ελαστικότητα (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες προετοιμασίας και αποθεραπείας μετά από έναν δρομικό αγώνα) και προσθέστε στο πρόγραμμά σας και διατάσεις για την πελματιαία απονεύρωση, «τραβώντας» πρώτα το μεγάλο δάκτυλο και μετά τα υπόλοιπα 4 δάκτυλα του ποδιού σας προς τα πίσω.
- / Μπορείτε να κάνετε «μάλαξη» συχνά για να μην «σφίγγει» η πελματιαία απονεύρωση, χρησιμοποιώντας ένα μπαλάκι του τένις το οποίο θα τοποθετείτε κάτω από το πέλμα σας και θα το κινείτε προς διάφορες κατευθύνσεις σε καθιστή θέση χρησιμοποιώντας το βάρος του ποδιού σας.

ΚΑΤΑΓΜΑ ΚΟΠΩΣΗΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Ένα τέτοιο κατάγμα στους δρομείς εμφανίζεται συνήθως στην κνήμη (καλάμι), στο δεύτερο μετατάρσιο και στο σκαφοειδές οστό του ποδιού. Ανατομικοί παράγοντες, όπως για παράδειγμα η πλατυποδία, πιθανόν να ενοχοποιούνται. Το προηγούμενο ιστορικό κατάγματος κόπωσης και το γυναικείο φύλο φαίνεται να είναι οι κύριοι επιβαρυντικοί παράγοντες. Η απότομη αύξηση του προπονητικού φορτίου και οι απότομες αλλαγές της επιφάνειας άσκησης φαίνεται να παίζουν κάποιο ρόλο στην εμφάνιση κατάγματος. Αθλήτριες με αμνηρόρροια ή με μη φυσιολογικό κύκλο φαίνεται να παρουσιάζουν συχνότερα τέτοια κατάγματα, αν και τα ερευνητικά δεδομένα είναι αμφιλεγόμενα.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

- / Μην κάνετε απότομες αλλαγές σε όγκο και ένταση προπόνησης.
- / Φοράτε κατάλληλα παπούτσια για κάθε επιφάνεια άσκησης.
- / Φροντίστε να έχετε σωστή μυϊκή δύναμη και ελαστικότητα.
- / Δώστε επαρκή χρόνο ξεκούρασης μεταξύ των προπονήσεών σας.
- / Αθλήτριες που έχουν αμνηρόρροια θα πρέπει να συμβουλευτούν τον γιατρό τους.

ΜΥΪΚΕΣ ΚΡΑΜΠΕΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Κατά την διάρκεια του αγώνα μπορεί κάποιος μεμονωμένος μυς ή μυϊκή ομάδα να βρεθεί σε έντονη ακούσια διαρκή συστολή. Αν και ακόμα δεν υπάρχει ομοφωνία ως προς την ακριβή αιτία, η έντονη μυϊκή κόπωση και ο διαταραγμένος νευρομυϊκός έλεγχος φαίνεται να κερδίζουν έδαφος ως προς τον υποθετικό αιτιολογικό παράγοντα εμφάνισης κράμπας. Η προπόνηση σε πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον φαίνεται να συμβάλει στην πρόκληση κράμπας, ιδιαίτερα σε αθλητές που είναι επιρρεπείς.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

- / Φροντίστε να αναπληρώνετε την ενέργεια που καταναλώνετε κατά την παρατεταμένη άσκηση (πχ με λήψη stick υδατανθράκων ανά διαστήματα), ώστε να αποφύγετε την γρήγορη κόπωση. Συμβουλευτείτε τον διαιτολόγο σας για περισσότερες πληροφορίες.
- / Αποφύγετε την παρατεταμένη άσκηση-προπόνηση σε πολύ ζεστό και υγρό περιβάλλον.
- / Φροντίστε να αναπαύετε τους μύες σας και να κάνετε μάλαξη σε συνεννόηση με τον φυσικοθεραπευτή σας.
- / Δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες προετοιμασίας και αποθεραπείας μετά από έναν δρομικό αγώνα)

ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΡΙΒΗΣ (ΣΥΜΠΙΕΣΗΣ) ΛΑΓΟΝΟΚΝΗΜΙΑΙΑΣ ΤΑΙΝΙΑΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Το σύνδρομο προκαλείται από την επαναλαμβανόμενη κάμψη – έκταση στο γόνατο και εκδηλώνεται με πόνο στην έξω επιφάνεια του γόνατος. Εμφανίζεται λόγω υπερβολικού όγκου προπόνησης, φθαρμένων ή ακατάλληλων υποδημάτων ή λόγω παρατεταμένης προπόνησης σε μη ομαλό αγωνιστικό έδαφος. Άλλες αιτίες μπορεί να είναι η αδυναμία του μέσου γλουτιαίου μυός, των κύριων καμπτήρων μυών του ισχίου (κυρίως του λαγονοποϊτη) και/ή του μεγάλου γλουτιαίου μυός.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

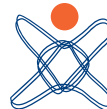
- / Μην αυξάνετε απότομα τον όγκο και/ή την ένταση της προπόνησης. Μια αύξηση μέχρι 10% εβδομαδιαίως είναι επιτρεπτή για την αποφυγή υπερβολικών απαιτήσεων στους ιστούς σας.
- / Αποφύγετε την παρατεταμένη προπόνηση σε ανώμαλες ή σκληρές επιφάνειες.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Π.Σ.Φ.

- / Φροντίστε να διατηρείτε καλό μυϊκό έλεγχο στην περιοχή της πυέλου, του ισχίου και του γόνατος, εξασκώντας συμμετρικά τις μυϊκές ομάδες.
- / Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για την μάλαξη στην περιοχή, τις κατάλληλες διατάξεις και για την αξιολόγηση τυχόν εμβιομηχανικών προβλημάτων.

ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Πρόκειται για τραυματισμό των συνδέσμων της ποδοκνημικής με συχνότερο αυτόν που αφορά την εξωτερική πλευρά του αστραγάλου (έξω πλάγιος σύνδεσμος). Συμπτώματα μπορεί να είναι ο πόνος, το οίδημα, η αδυναμία κίνησης ή στήριξης στην άρθρωση.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

- / Προθερμανθείτε κατάλληλα.
- / Αποφύγετε την παρατεταμένη προπόνηση σε ανώμαλες επιφάνειες.
- / Συμβουλευθείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για να συμπεριλάβετε ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και ισορροπίας στο πρόγραμμά σας, ιδιαίτερα αν έχετε ιστορικό παλαιότερων διαστρεμμάτων.

ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑ / ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Είναι μια επώδυνη κατάσταση που μπορεί να εκδηλωθεί και χωρίς φλεγμονώδη αντίδραση. Αν και δεν υπάρχει ομοφωνία για τις ακριβείς αιτίες, ως συχνό αιτιολογικό και προδιαθεσικό παράγοντες αναφέρονται η δυσλειτουργία του συμπλέγματος γαστροκνήμιος-υποκνημίδιος (διαταραχή της σχέσης μυϊκής δύναμης και ελαστικότητας), ο έντονος πρηνισμός του άκρου ποδός, η κοιλοποδία, η αυξημένη ηλικία (>30 ετών), το φύλο (οι άνδρες έχουν περισσότερες πιθανότητες), η παχυσαρκία, το ιστορικό παλαιότερων παρόμοιων τραυματισμών, τα ακατάλληλα υποδήματα, τα προπονητικά λάθη όπως η απότομη αύξηση του όγκου προπόνησης και το παρατεταμένο τρέξιμο σε σκληρό έδαφος.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

- / Αυξάνετε σταδιακά τον όγκο προπόνησης (όχι παραπάνω από 10% εβδομαδιαίως).
- / Φροντίστε να φοράτε κατάλληλα παπούτσια και ελέγχετε τακτικά τη φθορά τους.
- / Κάντε διατάσεις τακτικά μετά την άσκηση (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες προετοιμασίας και αποθεραπείας μετά από έναν δρομικό αγώνα)
- / Φροντίστε να συμπεριλάβετε ασκήσεις έκκεντρης φόρτισης (πλειομετρικές) των μυών της γάμπας στο πρόγραμμά σας.
- / Οι γυναίκες δρομείς να αποφεύγουν την παρατεταμένη χρήση υποδημάτων με ψηλό τακούνι στην καθημερινότητά τους.

ΚΑΚΩΣΗ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ: Οι δρομείς αντοχής κινδυνεύουν από κάκωση-θλάση στους οπίσθιους μηριαίους ιδιαίτερα στα σημεία που αυξάνουν απότομα ρυθμό-ταχύτητα (πχ προσπερνώντας κάποιον άλλον αθλητή ή κάνοντας ένα σπριντ). Στον κίνδυνο εμφάνισης μιας τέτοιας κάκωσης μπορεί να συμβάλει ένας πρότερος ίδιος τραυματισμός (ειδικά αν δεν έχει αποκατασταθεί πλήρως), η ανεπαρκής ελαστικότητα των ίδιων μυών (αν και υπάρχουν αντικρουόμενα ερευνητικά δεδομένα) αλλά και των ανταγωνιστών τους (καμπτήρες του ισχίου), ένας «φτωχός» κινητικός έλεγχος στην πύελο, η κακή σχέση δύναμης τετρακεφάλου – οπίσθιων μηριαίων της ίδιας πλευράς ή των οπίσθιων μηριαίων μεταξύ των δύο πλευρών, οι απότομες αλλαγές στο προπονητικό φορτίο, η ανεπαρκής προθέρμανση και η κόπωση.

ΠΡΟΛΗΨΗ:

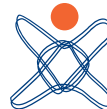
- / Φροντίστε την ελαστικότητα των μυών (δείτε το έντυπο του ΠΣΦ με τις οδηγίες για τους συμμετέχοντες – διατάσεις οπίσθιων μηριαίων).
- / Συμπεριλάβετε ασκήσεις έκκεντρης φόρτισης (πλειομετρικές) των οπίσθιων μηριαίων στο πρόγραμμά σας και ασκήσεις σταθεροποίησης-βελτίωσης κινητικού ελέγχου της πύελου.
- / Ενημερωθείτε από τον φυσικοθεραπευτή σας σχετικά με την σημασία της μυϊκής ισορροπίας ανάμεσα σε τετρακέφαλο και οπίσθιους μηριαίους αλλά και μεταξύ κυρίαρχου και μη κάτω άκρου.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ
ΤΜΗΜΑ
ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Π.Σ.Φ.

Κατά την διάρκεια της προετοιμασίας σας για το αγώνισμα απευθυνθείτε στον φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, αν έχετε κάποια ενόχληση σαν αυτές που περιγράφονται παραπάνω ή οποια άλλη ενόχληση που επιμένει σε κάθε προπόνησή σας ή υπάρχει για ώρες μετά την προπόνησή σας, σε περίπτωση οξέος πόνου ή πόνου που σας ξυπνά το βράδυ.

Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε το πιθανό πρόβλημά σας εγκαίρως.



Κατά την διάρκεια του αγωνίσματος,
φυσικοθεραπευτές μέλη του ΠΣΦ θα βρίσκονται
στον τερματισμό, για να αξιολογήσουν
και να αντιμετωπίσουν όποιο μυοσκελετικό
πρόβλημα έχει προκύψει

Αναζητήστε τον φυσικοθεραπευτή σας,
μέλος του ΠΣΦ, στον παρακάτω σύνδεσμο:
http://psf.org.gr/physio_members.php



STRECH RUN REPEAT



Πρόεδρος
Παπαχρήστου Βίλλυ-Ευαγγελία
Msc Νευρομυοσκελετική φυσικοθεραπεία.
Μέλος Επιστημονικού Τμήματος "Αθλητικής Φυσικοθεραπείας"

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ
ΤΜΗΜΑ
ΑΡΤΑΣ
ΠΡΕΒΕΖΑΣ
ΘΕΣΠΡΩΤΙΑΣ
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**