



” Wszechobecny kult zdrowego stylu życia i młodości sprawia, że coraz częściej decydujemy się na uprawianie sportu. Jedną z jego najpowszechniejszych form jest bieganie. Niestety zazwyczaj przygodę z joggingiem rozpoczynamy bez odpowiedniego przygotowania. O tym, kto może i powinien biegać, a także o skutkach niewłaściwego trenowania opowiada dr n. med. Jacek Walawski, specjalista ortopedii i traumatologii ze szpitala Żagiel Med w Lublinie.

## Jak biegać zdrowo i bezpiecznie

**B**ieganie, które kiedyś dotyczyło raczej wyłącznie sportowców, dzisiaj stało się sportem powszechnie uprawianym. Sprzyja temu kilka czynników. Po pierwsze, do biegania wystarczy dobre obuwie i odpowiedni strój. Jest zatem tanie. Po drugie, jogging możemy uprawiać niezależnie od pory roku i pory dnia. W tym przypadku niewielkie znaczenie odgrywa także miejsce. Biegać da się praktycznie wszędzie – niezależnie od tego, czy jesteśmy w domu, na urlopie lub w delegacji. Jeżeli już decydujemy się na bieganie, warto być świadomym, jakie konsekwencje zdrowotne może pociągać za sobą ten sport. – Zwykle treningi biegowe zaczynają osoby do nich nieprzygotowane – zauważa dr n. med. Jacek Walawski, specjalista ortopedii i traumatologii ze szpitala Żagiel Med w Lublinie. – Często początkujący biegacze decydują się od

razu na bardzo intensywne treningi. To nagminnie popełniany błąd, który może skutkować znacznymi przeciążeniami stawów. Bieganie samo w sobie nie jest bardzo urazowym sportem, ale pamiętajmy, że nieprawidłowa technika czy właśnie nadmierne przeciążenia mogą prowadzić do kontuzji. Mogą też powodować zaostrzenia niezdiagnozowanych wcześniej urazów czy zwyrodnień. Najczęściej ten sport promują ludzie młodzi, zdrowi i sprawni fizycznie. Stają się oni dla nas przykładem, a ich wygląd, kondycja i satysfakcja z ruchu, celem naszych wysiłków. Często nie dostrzegamy różnic pomiędzy nimi a nami – zarówno wiekowych, jak i wagowych – dodaje.

### Biegać każdy może... A może jednak nie?

Bieganie jest dość powszechnym sportem między innymi z uwagi na to, że można go uprawiać w ł-



dr n. med. Jacek Walawski  
specjalista ortopedii i traumatologii  
szpital Żagiel Med

twy i przyjemny sposób. Szczególnie ostrożnie do joggingu powinny jednak podchodzić osoby z nadwagą. Dynamika ruchu towarzysząca bieganiu zawsze obciążać będzie stawy. Nie jest to nic złego, jeśli potrafimy

odpowiednio dobrać technikę biegu oraz długość i intensywność treningu. Szczególne znaczenie ma to jednak w przypadku osób z nadwagą. – Dodatkowe kilogramy powodują, że obciążenie stawów jest znacznie większe, co nie pozostaje bez wpływu na ich kondycję – tłumaczy dr Walawski. – Mówiąc prościej, im większe obciążenie stawu, tym większe prawdopodobieństwo jego uszkodzenia. Oczywiście jest także to, że z biegania powinni zrezygnować ci, którzy mają zdiagnozowane problemy ze stawami oraz wszyscy odczuwający ból, nasilający się po treningu.

### Beata Sadowska

Włos mi się jeży na głowie, jak słyszę, że „musi boleć”. Dla mnie to głupota: nie musi! Nie jestem wyczynowcem, nie walczę o olimpijskie złoto. To ma być przyjemność i frajda. Trzeba znać swoje granice. Pewnie, że fajnie mieć nową „życiówkę”, ale nie za wszelką cenę. I znowu wracamy do początku: bieganie zaczyna się od głowy.

### Gdy bieganie sprawia ból

Jest wiele czynników, które mogą powodować ból podczas biegania lub po jego zakończeniu. Często jego przyczyną są błędy w samym treningu, niewłaściwa technika biegania, a nawet źle dobrane obuwie. Niestety przyczyną bólu może być też kontuzja. Jeżeli po joggingu pojawiają się dolegliwości bólowe, należy uważnie przyrzeć się miejscu, w którym występują. – Jeżeli ból się nie nasila i pozwala na kontynuowanie treningów, najprawdopodobniej mamy do czynienia z naturalnym rozciąganiem tkanek czy przyrostem mięśni. Jeśli natomiast z dnia na dzień czujemy



się coraz gorzej, a dolegliwości są coraz ostrzejsze: pojawia się obrzęk lub nadmierne ucieplenie czy zaczerwienienie okolicy stawu – wtedy należy bezwzględnie udać się do lekarza i rozpocząć diagnostykę – mówi dr Walawski.

### Co dzieje się z kolanami, gdy dopada je uraz?

Uraz powoduje uszkodzenie mechaniczne tkanek i spektrum dolegliwości. Może przybrać postać od prostego stłuczenia aż po skomplikowane złamanie. – W przypadku kolana najczęściej jednak mamy do czynienia z urazami typu skrętnego. W najłżejszych przypadkach dochodzi do naciągnięcia torebki stawowej, co nie niesie za sobą istotnych konsekwencji. W takich sytuacjach wystarczą sprawdzone, domowe metody – zimne okłady i odpoczynek – mówi dr Walawski. – Jeżeli jednak pojawił się obrzęk, zaczerwienienie, kolano rusza się w nietypowy sposób lub zmieniło się coś w jego ustawieniu, coś w „środku przeskakuje” – prawdopodobnie doszło do mechanicznego uszkodzenia. Takie sytuacje wymagają pomocy lekarskiej i odpowiedniej diagnostyki – dodaje.

Kiedy ktoś mnie pyta: „Od czego zacząć?“, zawsze mówię, że od głowy. Czyli spokojnie, bez ścigania się, dla frajdy. I przede wszystkim – z pokorą. Najlepiej od marszobiegów. Spokojnie truchtamy, a jak pocujemy, że rwie nam się oddech, przechodzimy do marszu. Wędrujemy dopóty, dopóki oddech się nie uspokoi. I tak 2-3 powtórki. Nie ma się co przejmować, że na początku wyprzedza nas każdy: pani o lasce czy 13-letni pies – mówi **Beata Sadowska, biegająca dziennikarka**, autorka książki „I jak tu nie biegać!”

### Z pomocą przychodzi współczesna medycyna

Zdarza się, że uraz jest na tyle poważny, iż wymaga leczenia szpitalnego. Dzięki stałemu rozwojowi medycyny unowocześniają się różnego rodzaju techniki operacyjne. Dotyczy to także ortopedii i chirurgii urazowej. Jesteśmy w stanie pomóc znacznie większej liczbie osób niż jeszcze kilka lat temu. Z roku na rok rozszerzają się też wskazania do leczenia operacyjnego. Oznacza to, że każdego roku możemy zaproponować pacjentom więcej rozwiązań medycznych. – To, co kilka lat temu było nieuleczalne, dziś z powodzeniem można wyleczyć lub przynajmniej uzyskać znaczną poprawę, która przełoży się na komfort naszego życia – zauważa dr Walawski i dodaje, że decyzja o zabiegu operacyjnym nigdy nie jest łatwa. Zawsze jednak odbywa się po rozmowie pacjenta z lekarzem, a także w oparciu o badania dodatkowe. Jak podkreśla doktor Walawski, wskazaniem do zabiegu operacyjnego poza urazem może być też np. wada wrodzona. – O ile nie zostanie ona skorygowana na etapie wczesnego dzieciństwa, ortopedia oferuje wiele możliwości korekty czy kompensacji rozumianej jako zniwelowanie negatywnego wpływu wady na organizm – dodaje.