

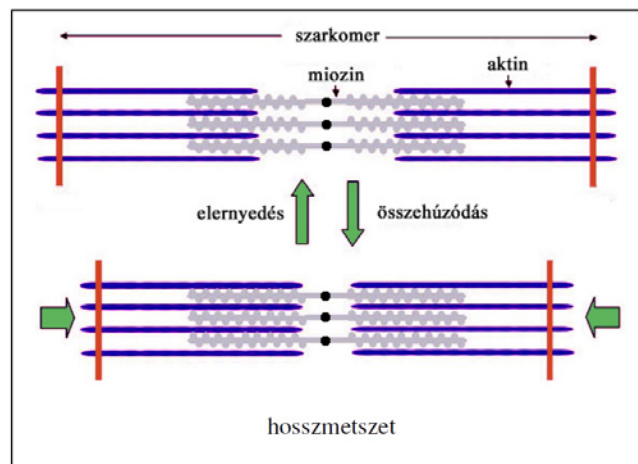
Az izomgörcsök, izomláz, izomsérülések okai és kezelési lehetőségei

Mit tegyünk a sérülések elkerüléséért, kezeléséért?

Bizonyára mindenki szembesült már azzal, hogy bármennyire is felkészült egy-egy futásra vagy versenyre, valami váratlan mégis közbejött, ami miatt nem tudott annyira eredményes lenni, mint amit kiszámított. Ez az esemény sohasem jön jókor, de, ha választani lehet, inkább edzés közben, mintsem versenyen következzen be! A továbbiakban vegyük sorra, mik lehetnek ezek a dolgok, milyen természetes kezelési lehetőségei vannak, és mit tehetünk azért, hogy későbbi előfordulásukat elkerüljük.

Izomgörcsök

Az egyik leggyakrabban előforduló probléma, az ún. izomgörcs. Ilyen esetben az izmon belül, az izomrostok kis egységeiben (szarkomerek) az aktin és miozin szálak (melyek felépítik a szarkomereket és összehúzódásra és elernyedésre képesek, ezzel biztosítva az izomműködést) „összecsúsznak” - *megfeszül az izom*- s képtelenek az ellazulásra.



Három előfordulási ideje és pont emiatt három különböző oka van az izomgörcsnek, talán nem.

a.) edzés/mozgás közbeni görcs:

Ilyenkor a vörös típusú izomrostokban oxigén hiány lép fel, s a hemoglobin (ami itt az izmok elernyedésében játszik szerepet) nem jut el az izmokba. A vérben kevés a kalcium (Ca), s ezzel a kalcium-magnézium (Mg) arány megbomlik, s az izom összehúzódással reagál. Ezért a **megoldás:** Ca és Mg bevitel 2 az 1 arányban (2 Ca és 1 Mg) egy kis B6 vitaminnal, ami a felszívódáshoz kell. (Fontos, hogy mindkettőt pótoljuk, mert ellenkező esetben a szervezet a saját raktáraihoz nyúl, ami a Ca esetében hosszú távon csonttrikuláshoz, a Mg esetében, pedig izomgyengességhez-izomatrófiához vezethet.)

b.) éjszakai/alvás közbeni görcs:

Ilyenkor aminosav (fehérje építőeleme) hiány áll fenn. Az L-glutamin nevű aminosav alkotja az izom citoplazmájának (ami a sarkomereket körbeveszi) a 60%-át. A kortizol nevű stressz hormonnak (ami az aerob jellegű edzés -pl. futás- során felszaporodik, s a leépítő, ún. katabolikus folyamatokért felelős) szüksége van L-glutaminra, amit az izom citoplazmájából nyer, azáltal, hogy az izmot összehúzóásra készíti. Alvás közben a kortizol szintje csökken. Ha azonban túl magasra „tornáztuk fel” nap közben vagy valamiért nem tud lebomlani, több glutaminra van szüksége. Ebben az esetben a **megoldás: lefekvés előtt 150 ml vízben feloldani 20-25 g whey proteint**, ami tartalmaz L-glutamint, s így az a vérben fog keringeni, egyfajta többletet képezve. A megemelkedett mennyiségű kortizol alvás közben, a vérben lévő aminosavakat tudja megkötni ahelyett, hogy az izmokat „gyötörné” meg.

c.) reggeli izomgörcs:

A felkelés után, nyújtózkodás közbeni izomgörcs oka, a Mg (magnézium) hiányban keresendő. A **megoldás** ez esetben is, mint ahogyan a sportolás közbeni esetében is kalcium és magnézium pótlása. S ezt még elektrolitok pótlásával tehetjük teljessé. (Zárójeles megjegyzés, hogy a reggeli izomgörcs a túlzott alkohol fogyasztása –*alkoholizmus*- miatt is előfordulhat, de e cikk olvasóira ezt nem gondolnám jellemzőnek.)

Izomláz

Megint csak ismerős érzésről beszélhetünk minden ember, de főleg sportoló esetében. Azonban, ahogyan a görcs esetében, itt is több, szám szerint kétféle izomlázat különböztethetünk meg.

a.) erőedzés utáni izomláz:

Tévhit, hogy egy futónak nem kell erősítő (erő) edzést végezni. Elengedhetetlen ahhoz, hogy a kondicionális képességek közötti egyensúly megmaradjon, az izomzat a legoptimálisabb állapotba kerüljön, a szalagok - kötőszövetek erősek legyenek és még számtalan okát lehetne felsorolni a szükségességének (későbbi cikk fog is még erről szólni).

Az erősítő edzés utáni izomláz esetén az izomrostokban apró kis „mikrosérülések” következnek be, melyek begyógyításához a szervezetnek fokoznia kell az oxigén és tápanyag ellátást, s meg kell erősíteni adott izmot. Ezzel felkészül egy újabb nagyobb terhelésre, emelve az edzettségi/erő szintet (túlkompenzál – szuperkompensáció). Ennek a fajta izomláznak a **megoldása**, hogy megfelelő tápanyagpótlást biztosítunk az izmoknak, a következő edzésen másként terheljük adott izmot, vagy nem terheljük, és más izmokat használunk.

b.) aerob edzés utáni izomláz:

Ha ilyenkor izomlázat érzünk, akkor minden esetben gyanakodhatunk arra, hogy az edzőmunka, amit végeztünk túl megterhelő volt (nagy mértékű volt a savasodás a testben) (vagy túl hamar edzettünk a legutóbbi futás után – *nem tudott még regenerálódni a test*-). Itt kell megemlítenem, hogy mennyire fontos lenne minden aerob (kardió) jellegű edzőmunkát végzőnek pulzuskontroll mellett edzenie, mert a szívverésből pontosan lehet következtetni, hogy adott napon milyen állapotban vagyunk, milyen és mekkora terhelést adhatunk, hogy azzal sportteljesítményünkre pozitív hatást érzünk el. A problémára a **megoldás**, a pulzusmérő órával történő edzés, könnyed, átmozgató jellegű munka, kötőszöveti lazítás.

Izomsérülések

Tulajdonképpen a fentebb említett problémákat is nevezhetjük izomsérüléseknek, de a klasszikusakat, húzódás, rándulás esetleg szakadás, remélhetőleg, nagyon kevés olvasónak ismerős. Ezekben az esetekben a már korábban említett szarkomerekben az aktin és miozin szálak olyannyira eltávolodnak egymástól, amit már képtelenek a szövetek kezelni, s vagy az izom vagy a szövetek vagy mindkettő megsérül, szakad. Ez minden esetben gyors, váratlan, hirtelen mozgás közben történik. Ilyenkor a legfontosabb dolog, minél hamarabb cselekedni:

-ha lehetséges a duzzanatot elkerülni

-a mozgást –mobilitást- megtartani (fájdalomhatárig terhelni)

- tápanyagot pótolni -a gyógyulás érdekében pluszt is bevinni, pl. C-vitaminból-

- kivárni a regenerálódás idejét –sérülés fokától függ-

- szükség esetén elasztikus vagy sport tapet felhelyezni

- kötőszöveti lazítást végezni (hengerezés, triggerpont kezelés)

Amit kerülni: - jegelni (a sejtszintű regenerálódást lassítja)

- pihentetni (az ízületi és izombéli mobilitást gátoljuk)

- nyomókötést felhelyezni (a rendes keringést gátolja)

Természetesen minden sérülés más és más és sohasem szabad elfelejtenünk, hogy nem mindegy, hogy mi a cél. (Ezért lehet/lehetett létjogosultsága, pl. a régi „pihentetés” „jegelés” „nyomás” „megemelés” – RICE – módszernek is.)

Mit tegyünk a sérülések elkerüléséért, kezeléséért?

Természetesen, csodamódszer nincsen. Sajnos sérülések mindig is voltak, mindig is lesznek. Aki sportol, mozog, annál a sérülés esélye/veszélye fennáll. A kanapén ülve kevesebb az esély a sérülésre is, de jó sportteljesítményre és mozgás öröme is.

Amit tehetünk:

1. **Felkészítjük izomrendszerünket** a lehető jobban a munkára.
2. **Erősítő edzést végzünk.** (A futáshoz is kell használható izomzat. Nem kell félni attól, hogy „túl nagyok” leszünk az erősítő edzéstől, de a kortizol izomleépítő hatását ellensúlyozni kell. Aki hosszútávfutó alkat, az a neki való edzőmunkától nem fog izomtömeget jelentős mértékben növelni. Ha mégis, akkor lehet, hogy rövidebb távra kéne váltania.)
3. **Megfelelő mennyiségű és minőségű aerob edzést végzünk** (sajnos sok esetben az a sérülések okozója, hogy a teljesítményünk idő/életkor múlásával természetes romlását egyre több/hosszabb edzéssel próbáljuk megakadályozni, a gazdaságosabb és ésszerűbben végzett helyett)
4. A **regenerációra** megfelelő időt szánunk (minőségi pihenés, alvás, aktív és passzív pihenés, masszázs, relaxáció, tápanyag-folyadék utánpótlás)
5. **Reális célokat** tűzünk ki.
6. **Edzés/verseny előtt detonizáló stretchinget** (nyújtást) végzünk, hogy a hosszan tartó terhelés előtt az izomzat és kötőszövet ne legyen túlzottan feszes, merev. Így a vérkeringés fokozódik, s az izomzat tápanyagellátása jobb lesz. (Stretchingről bővebben egy másik cikkben olvashatnak.) **Könnyed átmozgatás.**
7. **Edzés/verseny után kötőszöveti regeneráló masszázst** (hengerezés) végzünk.
8. Akut **izommerevség**, fájdalom esetében **triggerpont terápiát** végzünk, ahol az izomcsomókat (melyek az izomban egyes területeken oxigénhiányos területek) lazítjuk, a vérkeringést és oxigénellátást javítva.
9. Figyelünk az edzés és verseny közbeni **folyadék és elektrolit pótlásra** (pl. maratoni futás esetében már a 15. perctől kezdve meg kell kezdeni a pótlást).
10. **Szükség esetén szakember** (orvos, gyógytornász, edző, masszőr) segítségét vesszük igénybe.

Remélem, cikkemben szolgáltam egy-két hasznos tanáccsal azoknak is, akik most kezdik a futást és azoknak is, akik már rutinosnak számítanak!

Eredményes sportolást, hosszú és egészséges sportkarriert kívánok minden kedves olvasónak!

Hetényi Ádám
testnevelő, személyi edző
trigger- és tenderpont terapeuta