

# Starostlivosť o kĺby

## pre milovníkov zimných športov



**AKO SA VYHNÚŤ ICH NESPRÁVNEMU ZAŤAŽOVANIU, AKÉ SÚ ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY PRE NAŠE KLBY, ČOMU SA MUSÍME VYHNÚŤ V ZIMNÝCH MESIACOCH?**

Autor MATEJ VNUČÁK Foto ARCHÍV REDAKCIE

**Z**ima prichádza a v prípade že k nám bude priaznivá a obdarí nás snehovou nádielkou, je čas dať nový lesk lyžiam v pivnici, spraviť niečo pre seba a vybrať sa na hory. Lyžovanie a snowboarding nám poskytujú nielen určitý stupeň fyzickej aktivity, ale čerstvý vzduch a horská atmosféra nám pomáha vyčistiť hlavu od predvianočných zhonov a každodenného stresu. Ako predísť tomu, aby sa oddych a relax nepremenili na nočnú moru dlhodobej práceneschopnosti pre úraz na lyžiach alebo bolesti kĺbov?



## 1. Vyhnite sa nárazovému a intenzívnemu zaťaženiu kĺbov

Celý rok sedíme v kancelárii, po práci si namiesto posilňovne alebo prechádzky sadneme na pohovku pred televízor s balíkom zemiakových lupienkov a potom, aby sme zo seba mali lepší pocit, sa cez víkend rozhodneme, že oprášime staré lyžiarske zručnosti a vyrazíme na svah. CHYBA! Je jasné, že pokiaľ preťažíme niečo, čo dlhšiu dobu nepoužívame a vystavíme to nadmernej záťaži, poškodenie je takmer isté. Tak isto to funguje aj s kĺbmi. Ak nie sú jednotlivé stabilizátory (šľachy, svaly) zaťažované v pravidelných intervaloch a zatažíme ich nárazovo, môže dôjsť ich závažnému poškodeniu - ruptúre meniskov, šliach a svalov. Ako tomu môžeme predísť? V prvom rade je veľmi dôležitá rozcvička - ponáhľajte jednotlivé štruktúry vo všetkých smeroch pomaly a nenásilne. Ak pociťujeme bolesť v nejakom z pohybov, venujeme sa mu intenzívnejšie s väčšou presnosťou.



## 2. Precvičujte

Vyjdite zo svojej komfortnej zóny a začnite vykonávať pravidelnú fyzickú aktivitu. Ktoré cviky sú najlepšie na posilnenie väzov, kĺbov a šliach kolenného kĺbu? V prvom rade ju nutné si uvedomiť, že veľké váhy a nesprávne prevedená technika cvikov vedú k vysokému riziku zranení či už akútnych alebo chronických. Nedávna štúdia potvrdila nárast svalovej hmoty pri realizácii cvikov s menšími váhami v porovnaní s nadmernými nefyziologickými váhami. Dominantou posilnenia jednotlivých svalových skupín dolnej časti tela sú drepy. Poznáme rôzne variácie drepov - chodidlá na šírku ramien, úzky stoj. Dôležitá je technika - niektorí fitness tréneri radia zachovať uhol kolenných kĺbov 90°, avšak mnohí ortopédi radia vykonávať hlboké drepy (uhol medzi stehennou kosťou a píšľalou je menej ako 90°), aby sme dostatočne zaťažili úpon štvorhlavého stehenného svalu. Ďalším unikátom vo svete fitness je balančná podložka bosu. Drepy s touto pomôckou pomôžu, okrem iného, získať patričnú stabilitu a zaťažiť nielen statické, ale aj dynamické stabilizátory kolenného kĺbu.



## 3. Vyhnite sa dlhodobému nadmernému zaťaženiu kĺbov

Možno si poviete, že ten, kto písal tento článok si proti-reč, ale všetkého veľa škodí a regenerácia je v procese zaťažovania organizmu veľmi dôležitá. Predstavte si, že používate jeden domáci spotrebič každý deň 8 hodín. Po určitom čase sa pokazí jedna, druhá či tretia súčiastka, až nakoniec odíde kompletne. Tak isto je to aj s kĺbmi. Nadmerné nefyziologické zaťaženie (ako sme vyššie spomínali pri neprimeraných váhach v posilňovni), spôsobí zvýšené opotrebovanie kĺbných plôch s následným zníženým efektom synoviálnej tekutiny ako lubrikantu, čo vedie do vzájomného poškodenia kĺbných štruktúr - chrupaviek a meniskov. Dochádza tak k vzájomnému odbúravaniu, dráždeniu nervových zakončení na povrchu kostí - dlhodobým bolestiam kĺbov s postupným obmedzením fyziologických pohybov až k nehybnosti.



## 4. Zdravá životospráva, zdravé kĺby

Pokiaľ hovoríme o nadmernom zaťažovaní kĺbov, nepochybne k tomu prispieva aj nadmerná telesná hmotnosť. Prvým krokom je redukcia hmotnosti - jedzte pravidelne, v menších množstvách, vyhnite sa nadmernému príjmu tukov a cukrov. Druhým krokom je prijímať potraviny bohaté na látky pomáhajúce regenerovať jednotlivé súčasti kĺbových štruktúr. Prijímajte dostatočný počet bielkovín, ktoré sú stavebnými jednotkami kĺbov a šliach. Nevyhnutnou súčasťou šliach je kolagén, ktorý je okrem iného faktorom hladkej pleti. Kapusta, sója, červené ovocie a zelenina, strukovina, mrkva, olivy - tie všetky obsahujú látky stimulujúce syntézu kolagénu, spolu s výskytom antioxidantov a vitamínov prospešných pre naše zdravie. Vitamín C je ďalšia nevyhnutná zložka podieľajúca sa na syntéze kolagénu. Snažme sa vyhnúť industriálne vyrábaným suplementom vitamínov a dodať telu potrebné množstvo vitamínov a minerálov prirodzenou cestou - ovocím a zeleninou. Okrem vitamínu C potrebujeme telu dodať vitamín aj D, predovšetkým dostatočným vystavením nášho tela slnečnému žiareniu. Limitujúcim môže byť práve zimné obdobie s menším počtom slnečných dní. Ďalšou formou je prijímať zvýšené množstvo potravín s obsahom vitamínu D - ryby, cereálie, tofu, mliečne produkty a iné.



## 5. Prevencia je vždy účinnejšia ako liečba

Čo v prípade že ste splnili všetky podmienky? Nie ste obézny, pravidelne zaťažujete kĺby, máte dostatočne pestrú stravu bohatú na látky vyššie spomenuté, no športovanie je vaša droga a neviete s tým prestať? Aj pre vás máme riešenie. Držme sa pravidla prevencia je vždy účinnejšia ako liečba. Predchádzajme degeneratívnym ochoreniam kĺbovej chrupavky podpornými výživovými doplnkami obsahujúcimi látky ako chondroitín, glukozamín, kyselina hylaurónová - fyziologické zložky synoviálnej tekutiny podieľajúcej sa na výžive chrupavky a zabránení jej degeneratívnych zmien. Aj napriek dodržaniu všetkých zásad sa po určitom čase môže dostať bolesť kĺbov s následným obmedzením hybnosti a zhoršením kvality života - v takomto prípade vyhľadajte odborného lekára s určením správnej diagnózy a liečby.



Zima predstavuje ročné obdobie, v ktorom je ideálne začať formovať postavu na leto, udržať si skvelú fyzickú kondíciu a postavu pri vysokom energetickom príjme sviatočného jedla a zákuskov. Využime správne zásady zaťažovania organizmu, vyhneme sa jeho neprimeranému zaťaženiu, aby celkový výsledok z fyzickej aktivity mal skutočný vizuálny ale aj psychologický efekt pre naše telo i myseľ.

