

Materiał prasowy
31 marca 2017 r.

NAJLEPSZE BUTY DO BIEGANIA ZDANIEM ORTOPEDY

Buty to najważniejsza część stroju biegacza. Zarówno początkujący, jak i wprawiony biegacz, powinien zadbać o wygodne obuwie. Dobrze dobrane buty nie tylko polepszą komfort podczas biegania i osiągnięte wyniki, ale przede wszystkim zadbają o zdrowie stóp i zmniejszą potencjalne ryzyko kontuzji.

Moda na bieganie trwa już od kilku lat i stale zyskuje nowych zwolenników. Oprócz odpowiedniego stroju coraz większą popularność zyskują różnego rodzaju gadżety, takie jak zegarki sportowe i pulsometry, pasy i bidony, opaski na telefon, okulary, latarki czołowe czy GPS. Standardem jest słuchanie muzyki w trakcie treningu, a więc i wyposażenie w specjalne słuchawki biegowe. Wielu jednak zapomina o najważniejszym atrybucie biegacza, czyli nie tylko modnych, ale przede wszystkim wygodnych i dobrze dobranych pod kątem rodzaju stopy, ale również tego, gdzie i jak biegamy, butach.

Magazyn „Runner's World” jak co roku przeprowadził sondaż internetowy wśród niemal 17 200 biegaczy w 24 krajach, w tym również nad Wisłą. Głównym globalnym trendem według raportu z 2016 r. jest wciąż rosnąca liczba osób, które złapały bakcyla biegania. Polacy spośród wszystkich narodów wyróżniają się upodobaniem do wieczornych treningów, w tygodniu przebiegając średnio dystans 35 km. To co jednak najbardziej ciekawe, to fakt, że ze wszystkich nacji wydajemy najmniej na buty do biegania – średnio 82 USD. Dla porównania najwięcej, bo średnio ok. 183 USD, płacą Szwedzi. Tak jak Węgrzy zazwyczaj kupujemy tylko jedną nową parę w ciągu roku. I tu rodzi się pytanie, czy to dobrze?

Wygoda to podstawa

Producenci obuwia sportowego prześcigają się w coraz to nowszej i atrakcyjniejszej ofercie. Nowe modele butów kuszą ciekawym designem, kolorystyką, specjalnymi właściwościami podeszwy czy cholewki. Co jednak jest najważniejsze i jak dobrać buty, aby spełniały wszystkie nasze wymagania i potrzeby?

– Najważniejszym czynnikiem przy wyborze butów jest wygoda. But trzeba po prostu przymierzyć i sprawdzić, jak leży na nodze. Profesjonalne buty do biegania to często spory wydatek, ale nie warto zwracać uwagi na buty przecenione, jeśli czujemy w nich dyskomfort. Przebiegnięty dystans może później boleśnie zweryfikować naszą oszczędność. Dlatego, po pierwsze buty warto wybrać się do profesjonalnego sklepu, gdzie mamy możliwość sprawdzenia wielu modeli oraz rozmowy z doświadczonym sprzedawcą. Sklepy internetowe oferujące bardzo atrakcyjne ceny, to rozwiązanie dla osób, które dokładnie wiedzą jakiego modelu i rozmiaru szukają. Jeśli dopiero zaczynamy swoją przygodę z tym sportem warto, aby pierwsze treningi były truchtane, przerywane szybkim marszem. W ten sposób przyzwyczaimy ciało do nowej formy wysiłku, co pozwoli zapobiec przedwczesnej wizycie u lekarza z powodu urazów, dolegliwości bólowych mięśni lub stawów – tłumaczy Mateusz Janik, ortopeda z Carolina Medical Center w Warszawie.

Rodzaj stopy ma znaczenie

Szukając odpowiednich butów do biegania najlepiej na wstępie określić, jaki mamy rodzaj stopy, a konkretniej w jaki sposób stopa układa się podczas kroku biegowego. Wyróżniamy bowiem trzy rodzaje stóp: neutralne, pronujące i supinujące. Stopa neutralna ma podbicie zbudowane prawidłowo, a ciężar rozkłada się równomiernie od pięty do palców. Naturalne zamortyzowanie siły uderzenia sugeruje, aby kostki odchylały się do środka. Takie ułożenie stopy powoduje lekkie ścieranie podeszwy buta z zewnętrznej strony na pięcie

i środkowej na śródstopiu, co minimalizuje ryzyko kontuzji. Jeśli jednak u biegacza w ogóle nie występuje odchylenie stawu skokowego lub jest zbyt głębokie pojawia się potrzeba dodatkowego wsparcia stopy przez zastosowanie odpowiedniego obuwia.

Nadmierne wychylenie wewnętrzne stawu skokowego w stosunku do piszczela oznacza tzw. pronację stopy i zazwyczaj powiązane jest z niskim podbiciem i tendencją do płaskostopia. Zaburzenie na jednym poziomie może powodować przeciążenia na innych. Dlatego źle dobrane buty nie tylko mogą być przyczyną bólu stóp, ale również bólu w stawach skokowych, kolanowych, w biodrach czy kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. U osób nadmiernie pronujących może zatem dochodzić na przykład do bólu piszczeli lub przeciążenia mięśnia piszczelowego przedniego. Potrzebują oni zatem butów do biegania z twardszą pianką lub mostkiem z wewnętrznej strony, co wyeliminuje możliwość odczuwania wspomnianych dolegliwości.

Z kolei tzw. supinacja oznacza zbyt duże odchylenie stawu skokowego na zewnątrz w stosunku do piszczela. Supinatorzy posiadają zatem zazwyczaj wysokie podbicie. Podczas biegu mają skłonności do skręceń stawu skokowego, zmniejszonego naturalnego tłumienia wstrząsów oraz przeciążania pasma biodrowo-piszczelowego. Dla takich biegaczy, również tych o większej masie ciała, poleca się buty z dużą amortyzacją oraz dobrze stabilizującą cholewką. Co ważne ani pronacja ani supinacja stopy nie jest nam dana na zawsze. Każdy kto konsekwentnie przez długi czas ćwiczy mięśnie stopy i uczy się takiej techniki biegu, aby stawiając kroki pierwszy kontakt z podłożem miało śródstopie, może doprowadzić do osiągnięcia neutralnego ułożenia stopy.

– Jeśli ktoś poważnie myśli o bieganiu warto, aby poddał się badaniu biomechanicznemu, które pokaże, jak stopa zachowuje się podczas biegu. W wielu dobrych sklepach sportowych, klienci nagrywani są na bieżni i na podstawie takiej video analizy kroku biegowego ustala się ich rodzaj stopy i dobiera obuwie. To jednak często nie wystarcza, gdyż inaczej biegniemy na drugim kilometrze, a inaczej na dwudziestym. Najbardziej rzetelną ocenę techniki biegu, a co za tym idzie rzetelne wskazanie rodzaju stopy, dostarcza badanie biomechaniczne wykonane w profesjonalnej placówce medycznej, która posiada sprzęt pozwalający na pełną diagnostykę wydolności układu ruchu. Takie miejsca, jak np. Centrum Diagnostyki Funkcjonalnej w Carolina Medical Center w Warszawie służą nie tylko do kontroli stanu pacjenta po urazach, kontuzjach czy operacjach, ale również właśnie do sprawdzenia przyczyny bólu, czy skłonności do urazów albo po prostu do udoskonalenia treningu i techniki sportowej – wyjaśnia Mateusz Janik.

Gdzie i kiedy biegamy?

Rodzaj stopy to jednak nie wszystko przy wyborze odpowiednich butów, ważne są także pory roku, w których biegamy oraz stopień amortyzacji dobrany do rodzaju nawierzchni. Cholewka w butach zimowych powinna być zdecydowanie mniej przewiewna, może zawierać nieprzemakalną, ale oddychającą membranę. Takie rozwiązanie jest coraz częściej wykorzystywane w obuwiu terenowym. Z kolei buty letnie najlepiej, jeśli są wykonane z delikatnej siatki, wówczas są przewiewne co zapewnia lepsze chłodzenie i odparowywanie potu.

To samo dotyczy podeszwy w przypadku doboru butów pod kątem nawierzchni, po której zazwyczaj biegamy. Najpopularniejsze i wydaje się jednak najbardziej uniwersalne (neutralne) są buty treningowe, czyli do codziennych treningów w tym również po asfalcie, mają podeszwę dość gładką, wytrzymałą na ścieranie oraz bardzo dobrą amortyzację. Mogą być przez to trochę cięższe. W sklepach zazwyczaj można znaleźć największy ich wybór i to właśnie od nich powinno się zacząć historię z tym sportem.

Buty terenowe mają zdecydowanie mniejszą amortyzację, gdyż to sam teren nas amortyzuje. Posiadają również dużo większy bieżnik i z miękkiej gumy, co decyduje o przyczepności na śliskich kamieniach, korzeniach czy śniegu. Biegacze, którzy chcą biegać pomimo ciężkich warunków atmosferycznych, powinni posiadać buty, które zapewnią trakcję nawet na lodzie. Najlepszym rozwiązaniem są wówczas buty z kolcami. Osoby, które preferują

trenować na bieżni w siłowni wystarczy, że wybiorą buty o dość gładkiej podeszwie odpornej na ścieranie z dość dobrą amortyzacją.

– Modne staje się również bieganie minimalistycznie, a więc boso lub w butach z bardzo małą amortyzacją, które wymagają jak najwięcej pracy ze strony stóp i podudzi. Jest to świetny dodatkowy element treningowy, zwłaszcza dla osób, które poważnie myślą o bieganiu. Nie powinna być to jednak jedyna forma aktywności, gdyż nasze ciało przyzwyczajone jest do tego, że to but przejmuje funkcję stabilizując stopę. Część osób w ogóle nie odczuje dyskomfortu związanego z bieganiem boso, jednak dla większości nagła zmiana techniki biegu będzie szkodliwa i może prowadzić do przeciążeń ścięgna Achillesa, a nawet złamań zmęczeniowych kości. Bieganie minimalistyczne jest zatem świetną formą urozmaicenia codziennego treningu, wzmacniającą mięśnie krótkie stóp i mięśni podudzia. Aby wyłącznie biegać boso trzeba mieć po prostu predyspozycje i dużo cierpliwości – tłumaczy ortopeda.

Buty a kontuzje

Dobór buta do warunków atmosferycznych i nawierzchni na pewno jest istotny, jednak w bieganiu długodystansowym o małej intensywności nie jest największym wyzwaniem. Okazuje się, że najważniejsze jest dobranie obuwia do rodzaju stopy, w przeciwnym razie możemy mieć do czynienia ze stanami przeciążeniowymi, które kryją się pod takimi rozpoznaniemami jak „kolano biegacza”, czy zespół pasma biodrowo-piszczelowego.

Osoby, które mają znacząco duże asymetrie ciała, np. krótszą stopę czy nogę, powinny rozważyć wkładki ortopedyczne. Ważne zatem czy but do biegania posiada wymienną wkładkę. Wówczas można ją wymienić na ortopedyczną, która w przypadku takich asymetrii może uratować stopę, korygując zaburzenia długości czy kształtu stopy. Przy dopasowywaniu wkładki do obuwia, trzeba pamiętać, że będzie ona służyła wyłącznie tej parze. Najlepiej wykonać takie wkładki na wymiar i pod konkretne buty, w których się biega, wówczas najlepiej spełnią swoją funkcję.

– Dobrze dobrany but chroni stopę przed tak prozaicznymi dolegliwościami jak odciski i otarcia, ale również tak poważnymi jak bóle stawów kolanowych czy złamania zmęczeniowe. To, ile par butów powinien zatem posiadać biegacz zależy od stopnia zaawansowania. Początkującemu oczywiście wystarczy jedna, ale rzeczywiście wygodna para butów, najlepiej treningowych. W miarę coraz to większego zaangażowania w sport, każdy zauważy wiele powodów, aby zaopatrzyć się w kolejną parę obuwia (np. startową albo do biegania w terenie). Należy również pamiętać, że amortyzacja butów zużywa się. Dlatego przyjmuje się, że po przebiegnięciu 500 km powinniśmy wymienić parę na nową – podsumowuje Mateusz Janik.

Narodowe Święto Sportu

Jak wskazuje opublikowany przez „Runners World” sondaż, 40% biegaczy w Polsce wskazało 10 km jako swój ulubiony dystans. Na drugim miejscu plasuje się półmaraton (26% ankietowanych), a Warszawa zajęła pierwsze miejsce wśród polskich miast, w których najchętniej startujemy w maratonie (31,2%). Dla porównania Nowy Jork, mekkę wszystkich biegaczy świata, wskazało 17,8% Polaków, plasując NYC Marathon na 4. miejscu.

Już 23 kwietnia 2017 w Warszawie odbędzie się kolejny ORLEN Warsaw Marathon, którego partnerem medycznym po raz kolejny jest Carolina Medical Center. Rejestracja zawodników na dwa dystanse – maratoński i 10 km odbywa się na stronie www.orkenmarathon.pl. Oba dystanse wymagają przygotowania, dlatego warto już teraz pomyśleć, którą parę butów założyć na start. Najlepiej, aby nie były to buty zupełnie nowe, w których jeszcze nie biegaliśmy i warto, aby były przystosowane właśnie do biegu w warunkach miejskich.

Więcej informacji o Centrum Diagnostyki Funkcjonalnej w Carolina Medical Center w Warszawie na <https://carolina.pl/centrum-diagnostyki-funkcjonalnej/>