

Materiał prasowy
Warszawa, 16 maja 2022 r.

Biegajmy z głową!

Regularne bieganie to prosty i tani sposób na zadbanie o kondycję fizyczną. To też szereg korzyści dla naszego zdrowia, m. in. mocne kości i sprawne stawy, utrzymanie prawidłowej wagi, dobry sen, trening dla pamięci, jak również eksplozja endorfin! Co więcej, taka aktywność nie wymaga specjalnych umiejętności. Bo przecież biegać każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej. Ale żeby nie było gorzej – to warto przed startem sprawdzić swój stan zdrowia.

O przygotowaniach do biegania oraz wskazówkach dla miłośników tej aktywności opowiadają eksperci kliniki Carolina Medical Center: lek. Karolina Stępień i lek. Mateusz Janik – specjaliści ortopedii i traumatologii narządu ruchu oraz Damian Wiśniewski – fizjoterapeuta, trener przygotowania merytorycznego.

Do biegu, gotowi – start!

Pogoda – jest, buty – są, chęci i zapał – ponad normę, zatem – bieganie czas start? Zdecydowanie nie tak szybko – zwolnijmy i najpierw sprawdźmy, czy nasz organizm jest gotowy do wzmożonego wysiłku. Od czego zacząć? Na początek wybierzmy się do lekarza medycyny sportowej, który zleci podstawowe badania. Jest to szczególnie ważne u osób, które do tej pory stroniły od aktywności i prowadziły raczej siedzący tryb życia. Nie oznacza to jednak, że osoby aktywne na co dzień powinny pominąć ten etap. Wręcz przeciwnie, podstawowy przegląd zdrowia należy wykonywać minimum dwa razy w roku, bez względu na wiek czy poziom kondycji fizycznej – po to, aby monitorować swoje zdrowie i bezpiecznie uprawiać sport. Pakiet badań składa się z: podstawowych badań krwi, tj. morfologia, glukoza, cholesterol, jak również badań moczu i EKG serca, z którego wynikać będzie czy jesteśmy gotowi do wzmożonego wysiłku fizycznego. Ważnym badaniem jest również analiza kwasu moczowego, którego podwyższony poziom często jest skutkiem niewłaściwej diety, chorób, przyjmowanych leków, a nawet wysiłku fizycznego. Gdy odkłada się w tkankach, może doprowadzić do wielu poważnych schorzeń, m.in. dny moczanowej, wywołującej ostre zapalenie stawów. Warto sprawdzić również poziom elektrolitów. Dostarczone w odpowiednich ilościach zapobiegają skurczom mięśni, uczuciu zmęczenia i wpływają korzystnie na gospodarkę wodną organizmu.

Biegacze po przejściach

Jeśli przed rozpoczęciem przygody z bieganiem borykamy się ze schorzeniem ortopedycznym, warto skonsultować się z ortopedą i sprawdzić, czy nic nie stoi na przeszkodzie do podjęcia aktywności. Wskazaniem do takiej konsultacji może być także sugestia fizjoterapeuty lub trenera przygotowania motorycznego, którzy stwierdzą podczas badania fizykalnego lub badania biomechanicznego nieprawidłowości wymagające pogłębienia diagnostyki pod nadzorem lekarza – podkreśla lek. Karolina Stępień. Fizjoterapeuta bądź trener przygotowania merytorycznego zbada nas pod kątem potencjalnego ryzyka kontuzji przeciążeniowych oraz poprawi technikę biegu, a także przygotowuje zestaw ćwiczeń na rozgrzewkę. Dodatkowych informacji o naszym zdrowiu dostarczają również badania biomechaniczne, które polegają na kompleksowej ocenie wydolności układu ruchu. Badania te identyfikują możliwości organizmu, pozwalają zmniejszyć ryzyko kontuzji czy poprawiają wyniki sportowe – tłumaczy fizjoterapeuta Damian Wiśniewski.

Buty modne to nie zawsze buty wygodne

Kolorowe, firmowe i odblaskowe – katalog butów do biegania stale rośnie, a coraz to nowsze modele

przyciągają naszą uwagę. Dobre buty to podstawa – poprawiają komfort w czasie biegania, dbają o zdrowie stóp, a także zmniejszają potencjalne ryzyko kontuzji. Jednak nie zawsze marka czy design idą w parze ze zdrowiem, bezpieczeństwem i komfortem. *Buty do biegania to często spory wydatek – ale taki zakup to jednocześnie inwestycja w nasze zdrowie i komfort. Przebiegnięty dystans w źle dobranych butach może później boleśnie zweryfikować nasze zdrowie. Przy wyborze butów do biegania wybierzmy 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* – podkreśla lek. Mateusz Janik. Co więcej szukając odpowiedniego obuwia, warto również sprawdzić, jaki mamy rodzaj stopy i jak układa się podczas biegu. *Stopy neutralne są najbardziej bezproblemowe – staw skokowy jest ustawiony symetrycznie, a podbicie prawidłowo wysklepione. Do tego rodzaju stóp wybieramy po prostu obuwie odpowiednie do naszej wagi. Stopy pronujące charakteryzują się nadmiernym wewnętrznym wychyleniem stawu skokowego, o niskim podbiciu i z tendencją do płaskostopia. W takiej sytuacji zaleca się buty z twardszą pianką, wspierającą wewnętrzną krawędź stopy. Ostatni rodzaj to stopy supinujące, czyli o zbyt dużym wychyleniu stawu skokowego na zewnątrz, z wysokim podbiciem. Przy takich stopach należy wybierać buty o większej amortyzacji i z dobrze stabilizującą cholewką* – dodaje lek. Mateusz Janik.

Czy jesteśmy gotowi na bieg?

Gdy już mamy za sobą podstawowe badania i nie ma żadnych przeciwwskazań do rozpoczęcia aktywności, warto zrobić swój własny test biegowy, który pozwoli określić wydolność. *Tzw. test Coopera polega na przebiegnięciu lub marszu przez 12 minut określonego dystansu. Jeżeli w tym czasie pokonamy dystans poniżej 1,8 km – zaleca się rozpocząć trening od marszu; jeżeli uda nam się przebiec 2,7 km – wówczas możemy zacząć od marszobiegu; jeśli przebiegniemy powyżej 2,7 km to oznacza, że jesteśmy na zaawansowanym poziomie i możemy zacząć trening od biegania* – dodaje Damian Wiśniewski.

Informacje o ekspertach

Lek. Karolina Stępień – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu, głównym obszarem jej zainteresowań jest traumatologia sportowa, chirurgia artroskopowa i chirurgia ręki. W pracy duży nacisk kładzie na kompleksowe leczenie, które koncentruje się nie tylko na problemie strukturalnym, ale bierze pod uwagę również choroby przewlekłe pacjenta, postępowanie dietetyczne i zmiany stylu życia.

Lek. Mateusz Janik - specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center w Warszawie i Gdańsku, Kierownik Medycyny Carolina Medical Center w Gdańsku. Zajmuje się chirurgią stawu kolanowego i skokowego, urazami i kontuzjami u sportowców, m.in. u biegaczy, kolarzy, lekkoatletów, tancerzy.

Mgr Damian Wiśniewski - trener przygotowania motorycznego, masażysta i fizjoterapeuta w klinice Carolina Medical Center. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego, biodrowego oraz kręgosłupa. W codziennej pracy łączy elementy przygotowania motorycznego i fizjoterapię.

Kontakt dla mediów:

Omega Communication

Klaudia Wendycz

tel.: 660 289 016

e-mail: kwendycz@communication.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną - całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej - wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence. Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED - lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl