

Kontuzje

Autor: mmm - 07/05/2015 16:01

Dzień dobry,

To mój pierwszy wpis, chociaż forum śledzę od dłuższego czasu, a konkretnie od lutego.

Witajcie!

Potrzebuję pomocy w następującej kwestii: zacząłem jeździć na Skike V8 pod koniec lutego. Do połowy czerwca spędziłem na rolkach 39 godzin, przejechałem 340 km w tym 100 na kołach PU. Od połowy czerwca zawiesiłem działalność, bo ... ale może po kolei.

Mam 55 lat, nigdy nie uprawiałem sportu wyczynowo, ale zawsze dużo się ruszałem - rower, pływalnia, wędrówki górskie i narty śladowe. Pod koniec października zeszłego roku coś mnie tknęło i zacząłem biegać w terenie. Szło nieźle, ale na początku stycznia nabawiłem się kontuzji, i to chyba niejednej. Nie wiem co było powodem moich problemów - może za duże objętości, może zbyt nowoczesne, stabilne i wyprofilowane pod pronatora buty; nie wiem. Na pewno uszkodziłem rozciągną podeszwowe, to było widać i czuć. Po trzech seansach u fizjoterapeuty minęło, próbowałem jeszcze biegać, ale czując że problem wraca, zrezygnowałem (bez szczególnego żalu - w końcu chodzi o przyjemność, a nie katorgę) na początku lutego.

Poza rozciągnięciami prawdopodobnie miałem początkowe objawy zmęzeniowego złamania piszczeli prawej (ból przy naciskaniu piszczeli ograniczony do konkretnego miejsca) i - teraz to widzę - coś się stało ze ścięgnem Achillesa, choć fizjoterapeuta łączył to raczej z rozciągnięciem. W każdym razie nie biegając mogłem normalnie (prawie) funkcjonować. Z każdym dniem coraz lepiej. I wtedy kupiłem rolki. Spodobało mi się wyjątkowo. Zawsze na początku jazdy czułem lekki, tępy ból pod piszczelą, ale sądziłem, że to kwestia przyzwyczajenia do nowego rodzaju ruchu. Ból ustępował po pół godzinie i mogłem jeździć nawet i trzy godziny. Pod koniec maja zacząłem wydłużać wycieczki, czasem udawało się wyskoczyć dwa razy na tydzień i wtedy zaczęły się problemy do złudzenia przypominające te z końca z początku roku plus sztywność mięśni łydek, nieustępująca po automasażu i kłujący ból pięty. Postanowiłem zawiesić aktywność rolkową; od połowy czerwca nie byłem na rolkach.

Czy ktoś z Was miał podobne problemy?

Czy jazda na rolkach angażuje te same mięśnie co bieganie?

Są jakieś typowe dla tego sportu kontuzje?

Trochę się martwię, bo jeśli problemy wrócą, to będę zmuszony rozstać się ze swoimi skike`ami, a bardzo je polubiłem.



Odp: Kontuzje

Autor: Zbig - 07/06/2015 07:11

Witaj!

Mam tyle lat co ty. Jeżdżę na skike v7 fix od ponad roku i tak jak ty nie uprawiałem nigdy wyczynowo sportu, oczywiście rower, pływanie, czasem góry, tylko nie biegałem bo sprawiało mi to trudności oddechowe czyli miałem zadyszkę.

Zaryzykowałem kupując skike, nie wiedziałem jak będę odczuwać zmęczenie, czy tak jak przy bieganiu. Początki były trudne, ale zadyszki nie miałem tylko musiałem przyzwyczaić mięśnie do nowego wysiłku. Czasem odczuwałem ból w mięśniach piszczelowych, ale szybko mijał. Obecnie nie mam problemów z pokonywaniem długich dystansów i nie odczuwam żadnego dyskomfortu podczas jazdy. Jestem zadowolony z wyboru i że mogę cieszyć się tym sportem.

Jeśli chodzi o ból, jaki odczuwasz podczas treningu to osłabione mięśnie podeszwy, mają wpływ na ból mięśni łydki a podrodze i Achilles będzie się odzywać.

Jwśli masz dobrego fizjoterapeutę, który stosuje taping to poproś, aby zastosował tą metodę na podeszwie, Achillesie i łydce myślę, że jest to dobra metoda, która powinna przynieść tobie ulgę i przywrócić sprawność. Czesem stosuję taping na sobie i obklejam moją rodzinę i znajomych.

Życzę powrotu do zdrowia i powrotu na trasy nartorolkowe.

Odp: Kontuzje

Autor: mmm - 07/13/2015 17:23

Tylko jedna odpowiedź 🟡

To chyba oznacza, że kontuzje omijają nartorolkarzy szerokim łukiem. I dobrze.

Zbig, problemem nie jest ból podczas jazdy, bo ten szybko mija, ale bóle (choć to może za duże słowo) po.

Spróbuję chyba konsultacji u lekarza ortopedy, z USG żeby wiedzieć co ewentualnie mogę robić.

Taping pachnie mi trochę sztucznym wspomaganie 🟡
. Jak rozumiem, to nie leczy przyczyn bólu.

Dziękuję.

Odp: Kontuzje

Autor: rpm8 - 07/13/2015 18:40

Cześć

Ja też mam 55 lat.

Trochę wcześniej biegałem, ale pojawił się jak u Ciebie problem rozciągnięta podeszwowego (potocznie ostroga piętowa). Wziąłem jakieś zabiegi, ale przy próbach biegania problem powracał. Dość długo kombinowałem i wykombinowałem rolki na pompowanych kołach. Z racji, że w Łodzi jest polski producent takich rolek (SKITIRE), zaszedłem do państwa Jakubowskich i mi wypożyczyli swoje rolki. Po krwawych początkach spodobało mi się, a przede wszystkim nie bolała mnie "ostroga", a i moje zużyte kolano też nie. Owszem po dłuższej jeździe (udało mi się 2x być na SKIKOME)

napieprza wszystko, zwłaszcza kolano, kręgosłup, ale nie "ostroga".

Nie wiem, co Ci doradzić, może próbuj jeździć krócej (z godzinkę np.), ale częściej, po dobrym asfalcie i obserwuj.

Nie chcę się wymądrzać, ale wydaje mi się, że jest to nienajgorsza forma ogólnorozwojowej rekreacji, angażująca dużo partii mięśni b e z przeciążeń. I poza tym zawsze i wszędzie można znaleźć kilkanaście km mało uczęszczanego asfaltu. No bo jak nie to to już tylko spacer z kijami Ci pozostają, a to jeszcze za wcześnie chyba, nie ujmując nic nordic walking.

Powalcz jeszcze zanim zawieszysz rolki na kołku.

Pozdrawiam

Radek

=====

Odp: Kontuzje

Autor: Zbig - 07/13/2015 20:46

Ja tylko chcę doradzić z dobrego serca, to co mi pomaga i wielu sportowcom na całym świecie, a wybór oczywiście należy do ciebie.

=====