Kontuzje na nartorolkach

Autor: jacek84200 - 10/26/2013 15:34

Witam

Na imię mam Jacek i mam nadzieje ze pomożecie mi w podjęciu decyzji.

Od około dwóch lat regularnie biegam (bez nartorolek) od 10 do 20km. Około dwa miesiące temu nabawiłem się kontuzji kolana, która ciągnie się za mną do chwili obecnej. W związku z tym że po każdym bieganiu odczuwam ból w okolicy kolan, postanowiłem znaleźć alternatywę dla biegania. Jako że obecnie pracuje w Norwegii i na codziennie obserwuje osoby biegające na nartorolkach zakochałem się w nich od samego patrzenia

I tu potrzebuje waszej pomocy, napiszcie mi proszę:

- czy mając problemy z kolanami mogę uprawiać ten sport?

-czy narto rolka może tak jak narta „uciec" w bok i w wyniku czego można skręcić staw kolanowy ?

Chciałbym dodać że myślałem o jazdę techniką klasyczna.

Z góry dziękuję za pomoc.

Pozdrawiam.

==========

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: ry2n - 01/25/2019 13:11

To nie kawał. Lekarz dal mi tabletki które nie pomogły. Ja nie chce zaniechać aktywności na rolkach. Pytam bo może ktoś miał podobną kontuzję. Juz długo uprawiam różne rodzaje sportu i wiem ze trudno znaleźć lekarza który rozumie osoby aktywne dla których takie probimy nie są argumentem żeby jak to napisałeś zaniechać aktywności.

==========

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: skiffrace - 01/25/2019 17:40

Tabletki? Zakladam ze przeciwbolowe.

Gdy boli cie zab to dentysta daje tabletki zamiast diagnozowac i leczyc?

Nie pisalem ze masz zaniechac nartorolek, tylko zmienic styl na taki ktory nie bedzie powodowal bolu.

Sa specjalisci od medycyny sportowej, w Polsce tez,

a ty szukasz pomocy medycznej na forum internetowym!?

==========

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: ry2n - 01/27/2019 19:33

_____

Tak Kolego. Szukam pomocy właśnie na forum internetowym, jeśli uważnie przeczytasz mój pierwszy wpis, zauważyć powinieneś przy odrobinie dobrej woli że opisałem swoje dolegliwości nie pytając do jakiego lekarza mam pójść. Na końcu zapytałem czy powodem może być rodzaj rolek na których jeżdżę. Mam wrażenie że jestem w dobrym miejscu z tym pytaniem. Pozdrawiam i życzę wszystkiego dobrego. Chyba nie możesz mi pomóc.

==========

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: dracono - 02/14/2019 12:12

_____

Od ponad 20lat funkcjonuję z problemami kolanowymi (sporty ekstremalne w czasach młodzieńczych) i jestem dosyć wyczulony na wszelkie nieergonomiczne/ kontuzjogenne aktywności. Wnioski moje i obserwacje na tej podstawie są takie, że styl łyżwowy nie jest ani naturalny ani ergonomiczny dla naszego układu ruchowego, nóg przede wszystkim. Owszem jeżeli wszystko działa, masz kopyta ze stali to luz, ale jak już coś to będzie to (ten brak ergonomii) zaczynało mieć znaczenie.

Moja rada to zmień styl na klasyczny i używaj nrolek o szerokich kółkach i wysokim stopniu tłumienia. Jak ze sportowych to np. Swenor Finstep - na takich jeżdżę (inne modele możesz wytypować z testów porównawczych zawierających parametr "tłumienie drgań"), a jak z "terenowych" pompowańców to takie na trzech kołach, np. Jenex V2 Areo Classic (klamoty skike nie umywają się do tych rolek) lub Ski Skett Cross Classic 3.

==========

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: Michał Rolski - 02/14/2019 12:32

_____

Odnośnie techniki łyżwowej, to niestety są powtarzane zasłyszane opinie, że niby szkodzi. A to tylko, jeśli się biega niepoprawnie. Wiele osób myśli, że trzeba się jakoś odbijać z krawędzi odwodząc nogę w

bok. To się bierze stąd, że nigdy nikt nie uczył tych osób biegać poprawnie. Odbicie jest podobnie jak w klasyku przez prostowanie stawu kolanowego i biodrowego. Przednie koło po odbiciu powinno odskoczyć od podłoża jako pierwsze, a rolka w tym momencie ciut przyspieszyć.

Zawodnicy biegów narciarskich, a jeszcze bardziej biathlonu, biegają ogromne kilometry łyżwą. Nikt z nich nie ma problemów zdrowotnych. Także po latach. Tylko trzeba biegać poprawnie.

Tu jest trochę więcej na temat podobieństw klasyka i łyżwy:

nabiegowkach.pl/Trening-i-technika/Czym-...o-sobie-bliskie.html

==========

Odp: Kontuzje na nartorolkach

Autor: dracono - 02/14/2019 13:16

_____

Odnośnie techniki łyżwowej, to niestety są powtarzane zasłyszane opinie, że niby szkodzi. A to tylko, jeśli się biega niepoprawnie.

Rozumiem koncepcję stylu łyżwowego, ale nawet jak się to robi poprawnie bez odbijania się to na kolanie występują poprzeczne siły. Nie do takiej pracy natura zaprojektowała nasz układ ruchu.

Poza tym jeszcze taka mnie naszła dodatkowa myśl, że jeżeli kolano już jest w pewien sposób zużyte/ naruszone, to robienie takich nieergonomicznych ruchów i to jeszcze z takimi odważnikami jak skike na stopach nie pomaga. Możliwe, że już zamiana sprzętu na jakiś lżejszy (np. Jenex V2 Aero Combi/Skate to 1/2 wagi skike) no i poprawienie techniki jeżeli była błędna, tu się zgadzam, powinno ograniczyć kontuzjogenność lub przynajmniej zmniejszyć dolegliwości.

Zawodnicy biegów narciarskich, a jeszcze bardziej biathlonu, biegają ogromne kilometry łyżwą. Nikt z nich nie ma problemów zdrowotnych. Także po latach.

To oglądanie tematu od tylca, trochę jak powiastki o "ludziach sukcesu" w kolorowych magazynach, że determinacją i ciężką pracą... po prostu zawodnicy to jest ta grupa, która się ostała z całej reszty zabierającej się do rzeczy, ale gorzej wyposażonych przez naturę lub mających po drodze jakieś kontuzyjne zdarzenie losowe.

==========