

Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: trufla77 - 09/08/2014 07:04

Witam,jestem tutaj nowa.Mam na imię Ania.Proszę o pomoc dotyczącą skike v07 plus.Kupiłam je i niestety,po 2-3 minutach jazdy odczuwam przeogromny ból w śródstopiu.Przetestowałam kilka par butów,w każdej dzieje się tak samo.Ból uniemożliwia jazdę..

Nie wiem,co robić?Zależy mi na jeździe na rolkach terenowych.Może ktoś z Was ma podobne doświadczenia i mógłby się nimi podzielić?Z góry dziękuję.

Ania 😊

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: trufla77 - 09/20/2014 04:40

Cze sc.Bardzo Ci dziękuję.Też się nad tym zastanawiałam,czy to nie wina stóp..Spróbuję z tymi wkładkami.

Pozdrawiam

trufla

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: bartox - 10/02/2014 23:13

witam. Ja mam nartorolki firmy Powerslide XC Trainer 2011 Skate. Odczuwam ból w śródstopiu. Wykonałem eksperyment taki że podłożyłem sobie pod piętę cokolwiek co spowodowało jej podwyższenie względem buta. Noga o wiele mniej się męczy. Gdy tylko znajdę chwilę udam się do sklepu ortopedycznego w celu zakupu profesjonalnych przeznaczonych dla mnie wkładek. Wierzę że ból ustanie (ale 100 % pewności nie mam) Gdy tylko uda mi się tego dokonać podzielę się informacjami

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: trufla77 - 10/03/2014 15:32

Cześć.Dzięki za info. U mnie ciągle to samo,jak założę skiki,to za chwilę muszę je zdjąć,Ból jest przeogromny.Też się wybieram po wkładki,może badanie stóp.Sama nie wiem,jak sobie pomóc..Będę czekać na wieści od Ciebie w sprawie wkładek do butów.

Pozdrawiam

trufla

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: Matek - 10/05/2014 19:01

Trufla77 - przyszło mi dzisiaj jeszcze coś takiego do głowy. Umów się proszę z jakimś znajomym i niech nagra film Twoim telefonem, lub aparatem fotograficznym (jeśli ma taką opcję), tak żeby było na nim widać jak zakładasz rolki, jak na nich jeździsz (z przodu i z tyłu) - głównie chodzi o pracę nóg. Najlepiej gdyby był on w miarę dobrej jakości. Wtedy kopiujesz go do komputera, wrzucasz do tego serwisu: speedyshare.com

i po załadowaniu się do niego, wygeneruje Ci link, który tutaj wkleisz. Wtedy będziemy mogli zobaczyć jak jeszcze możemy Tobie pomóc.

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: mapion - 10/05/2014 20:40

Widzę tu ciekawą dyskusję na temat samodzielnej nauki jazdy na rolkach. Myślę, że ucząc się samodzielnie jeździć na czymkolwiek, nigdy nie osiągniemy wzorcowej techniki. Śmiem twierdzić, że w pewnym wieku nawet instruktor nam już w tym nie pomoże. Możemy, natomiast opanować podstawy techniki, na tyle skutecznie by swobodnie poruszać się na rolkach, nartach, łyżwach itp. Oczywiście nigdy nie będziemy konkurować z zawodnikami, byłymi zawodnikami, czy amatorami jeżdżącymi od dziecka.

Mimo, że sam jestem samoukiem to uważam, że warto zaczynać naukę pod okiem instruktora, dla w miarę szybkich postępów i nie utrwalania błędnych nawyków ruchowych.

Trufla77 - Nie wiem, czy to pomoże ale ja miewam podobne bóle na początku jazdy na nartach (zjazdowych). Ustępują po pół godzinie, a jeśli ból jest nie do wytrzymania - pomaga krótki odpoczynek, odciążenie stóp. Myślę, że nie powinnaś rezygnować po tych kilku minutach. Po ustąpieniu bólu powinnaś ponownie próbować. Tylko w ten sposób wzmocnisz na tyle mięśnie stóp, że w końcu ból będzie mniejszy i pozwoli Ci dłużej pojeździć i pracować nad poprawną techniką.

=====

Odp: Ból w śródstopiu przy jeździe na Skike

Autor: bartox - 10/08/2014 17:24

Z tymi wkładkami to jest jednak szerszy temat. Najlepiej udać się do specjalisty(lekarza) niech zbada nogę, określi ewentualną wadę i zaprojektuje wyłącznie dla Ciebie wkładkę. Wersja mniej kosztowna to udać się do sklepu ze sprzętem rehabilitacyjnym. U mnie w mieście gość powiedział że na miejscu w sklepie zrobi mi odbicie stóp i zrobi za około 50 zł dedykowane wkładki. Z braku czasu kupiłem sobie

wkładki uniwersalne (wybierane z pośród kilku). Nie pomaga mi to zbyt w jeździe na rolkach ale wykorzystam je do codziennego chodzenia. Liczę na to że wkładki zrobione w sklepie na wymiar będą lepsze, a zrobione na zlecenie lekarza najlepsze. Trochę od ostatniego posta pojeździłem na rolkach i zauważyłem pewną zależność. Jeżdże 2 godziny z czego 1 godzina to nieustanne przerwy (po 200-300 metrach) spowodowane bólem śródstopia, później ból ustaje i można jeździć o wiele swobodniej (aż się nie chce iść do domu). Nachodzi mi myśl że to w 30 % kwestia przyzwyczajenia 20 % wkładki lub dopasowanego buta i reszta technika technika i jeszcze raz technika jazdy.

=====