



Συχνοί τραυματισμοί στην άσκηση στο Γυμναστήριο

● Β' ΜΕΡΟΣ

■ **Κωπηλατική με το ένα χέρι:** κλασικό σύμπτωμα είναι το πιάσιμο στον αυχένα, ο πόνος στη μέση και τον καρπό (αν κάνει και κάμψη καρπού ο αθλούμενος, κατά την εκτέλεση της άσκησης). Κύριο αίτιο του τραυματισμού είναι η κακή τεχνική, σε συνδυασμό με απότομη αύξηση του βάρους στον αλτήρα. Η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (η μέση μας) άλλωστε, είναι πολύ πιο επιρρεπής σε συχνούς τραυματισμούς όταν φορτίζεται σε θέση κάμψης και στροφής. **Στόχος της θεραπείας** είναι η σωστή εκτέλεση της άσκησης, με έμφαση στο σωστό ρυθμό, τον καλό έλεγχο και τη διατήρηση της λόρδωσης και την αποφυγή κάμψης του καρπού την ώρα που κάνουμε την άσκηση. Σημαντικό είναι να τονιστεί ότι η άσκηση γίνεται για να γυμναστεί ο πλατύς ραχιαίος μυς και όχι ο δικέφαλος, οπότε είναι σημαντικό να δίνεται έμφαση στην κίνηση της ωμοπλάτης.



Του **ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΒΕΡΓΟΥ**
Χειρούργου
Ορθοπαιδικού -
Τραυματιολόγου

■ **Ροκανίσματα κοιλιακών:** προκαλείται πιάσιμο στον αυχένα και το πρόσθιο τμήμα του τραχήλου, κύρια λόγω κακής τεχνικής εκτέλεσης της άσκησης. Στην θεραπεία προωθείται η σωστή εκτέλεση της άσκησης, με έμφαση στο σωστό ρυθμό, τη σωστή εντολή σύσπασης μόνο των κοιλιακών μυών, με σταδιακά αυξανόμενη ένταση και όχι απότομα. Όχι πολλές επαναλήψεις στην αρχή αλλά αυστηρότητα στην επιλεκτική επιστράτευση μόνο των κοιλιακών εις βάρος των πολλών και γρήγορων επαναλήψεων, ειδικά σε αρχάριους. Επίσης, προσοχή δίνεται στον καλό έλεγχο και τη διατήρηση του αυχένα σε ουδέτερη θέση, χωρίς διακυμάνσεις στην ταχύτητα κατά την εκτέλεση της άσκησης.

■ **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΟΡΜΙΟΥ - ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ:** Ασκήσεις ενδυνάμωσης **ράχως - οσφύος:** προκαλείται πόνος στην πλάτη και γενικότερα στη ράχη, αλλά και στην οσφύ. Συμβαίνει σε πολλαπλές ασκήσεις των οπίσθιων ραχιαίων και των ιερωνωτιαίων μυών. Κύριο αίτιο του τραυματισμού είναι η κακή τεχνική, σε συνδυασμό με απότομη αύξηση του βάρους άσκησης. Η οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (η μέση μας) άλλωστε, είναι πολύ πιο επιρρεπής σε συχνούς τραυματισμούς όταν φορτίζεται σε θέση κάμψης και στροφής. Αλλά και η ράχη μπορεί να εμφανίσει ανάλογη συμπτωματολογία. **Στόχος της θεραπείας** είναι η σωστή εκτέλεση της άσκησης, με έμφαση στο σωστό ρυθμό, τον καλό έλεγχο και τη διατήρηση της φυσιολογικής κύφωσης της ράχης και της λόρδωσης της μέσης. Πολύ σημαντικό είναι επίσης οι πολύ καλές διατακτικές ασκήσεις στη ράχη και τη μέση, ενώ οι πιέσεις ώμων σε όρθια στάση και τα χαλαρωτικά καθίσματα βοηθούν στην αποκατάσταση, στην ράχη και την οσφύ αντίστοιχα.

■ **Κακώσεις κοιλιακών, προσαγωγών - απαγωγών:** στις κλασικές ασκήσεις εκγύμνασης αυτών των μυών, η κακή τεχνική και τα αυξημένα κλά φόρτισης προκαλούν επακόλουθα χαρακτηριστικό πόνο, κύρια κινήσεων και όχι ηρεμίας αρχικά. Είναι ένας πολύ συχνός τραυματισμός, με το μεγάλο μειονέκτημα των πολλών υποτροπών. Στη θεραπεία, αντιμετωπίζουμε τη συμπτωματική περιοχή ανάλογα με την ευερεθιστότητα και τη σοβαρότητα του προβλήματος και δίνουμε έμφαση στη σωστή εκτέλεση της άσκησης, με έμφαση στο σωστό ρυθμό, τον καλό έλεγχο, χωρίς διακυμάνσεις στην ταχύτητα, κατά την εκτέλεση της άσκησης. Θα απαιτηθεί αποχή από την γύμναση για κάποιο χρονικό διάστημα, μέχρι πλήρους υποχωρήσεως των συμπτωμάτων, πιθανά και χρήση μυχαλαρωτικών και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων και σταδιακή επανένταξη στη συνέχεια. Ανάλογη εικόνα και αντιμετώπιση μπορεί να έχουμε σε **τραυματισμό τετρακεφάλου ή γλουτιαίων** από έντονη άσκηση εκγύμνασής τους, με απότομη εκτέλεση, κακή τεχνική και χρήση πολλών φορτιών. Η θεραπεία και οι διατάξεις και εδώ συνδυάζονται στην επανένταξη με ορθή εκτέλεση του προγράμματος.

■ **Συνδεσμικές κακώσεις στις ασκήσεις γονάτων:** Το γόνατο συνήθως πληρώνει τα δικά σου αμαρτήματα. Ναι μεν είναι ευαίσθητη άρθρωση, αλλά πολλοί τραυματισμοί προκαλούνται από την αγυμνασία στους μύες των ποδιών και στους ισχιακούς. Ο ρόλος αυτών των μυών είναι η σταθεροποίηση της κίνησης και όταν δεν είναι αρκετά δυνατοί τα φορτία μεταφέρονται κατευθείαν στο γόνατο. Αυτό το γεγονός, σε συνδυασμό με κακή εκτέλεση ή υπέρμετρη φόρτιση των αρθρώσεων κατά την άσκηση, μπορούν να προκαλέσουν ήπιους, συχνότερα τενόντιους τραυματισμούς, διαστάσεις συνδέσμων μικροσκοπικές και σπανιότερα ρήξεις. Αναλόγως της βαρύτητας του τραυματισμού είναι και ο χρόνος αποχής από την γυμναστική στο γυμναστήριο, που μπορεί να συνοδεύεται και από φαρμακευτική αγωγή και **φυσικοθεραπεία**. Στην αποκατάσταση και επανένταξη, πέραν της σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων, κάνουμε πολλές διατακτικές προβολές, σκέτες αρχικά, με αλτήρες στη συνέχεια, όταν υιώσεις εμπιστοσύνη στα πόδια σου. Οι προβολές γυμνάζουν σχεδόν όλο το εύρος των μυών του ποδιού και προωθούν τη συνεργασία τους. Σπάνια ένας τραυματισμός γόνατος είναι τόσο σοβαρός που να απαιτήσει χειρουργική αποκατάσταση.

■ **Αεροβική γυμναστική και τραυματισμοί ποδοκνημικής - άκρων ποδών:** δεν είναι απίθανο να συμβούν μυϊκοί τραυματισμοί στους γαστροκνήμιους και τους μυς της ποδοκνημικής και των άκρων ποδών από κακή εκγύμναση ή υπερφόρτωση, αλλά δεν είναι σύνθητες. Αντίθετα, στους μυς του κάτω άκρου και κύρια στους συνδέσμους της ποδοκνημικής και του άκρου ποδός, είναι συχνές οι κακώσεις καταπόνησης ή κακής στήριξης στις αεροβικές γυμναστικές ασκήσεις, τον διάδρομο, τα ποδήλατα ή τα ελλειπτικά μηχανήματα. Απλά διαστρέμματα, διατάξεις συνδέσμων, θλάσεις μυών αλλά και βαρύτερες κακώσεις ή ρήξεις μπορούν να συμβούν, με αποτέλεσμα πόνο, δυσχέρεια κινήσεων ή σε βαρύτερες περιπτώσεις αδυναμία φόρτισης. Αναλόγως της βαρύτητας της κάκωσης είναι και η θεραπεία, που περιλαμβάνει αποφόρτιση, παγοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, φυσικοθεραπεία και σίγουρα κάποιο διάστημα αποχής από την άσκηση. Το πολύ καλό ζέσταμα και οι σωστές διατάξεις αποτρέπουν τέτοιους τραυματισμούς, ενώ η άσκηση σύμφωνα με τις πραγματικές μας δυνατότητες, το σωστό αθλητικό υπόδημα και η σταδιακή αποθεραπεία στο τέλος της, είναι κεφαλαίωδους σημασίας για την αποφυγή τέτοιων κακώσεων.