



Kapitola č. 10 – Nohy a sport

Vážení přátelé,

máme tu další pokračování, tentokrát na téma Sport. Pro někoho noční můra, pro jiného denní nutnost, bez které se neobejde. Wikipedie nám říká, že slovo **sport** je anglosaského původu a odvozuje se od slova *disport*. Znamená obveselení, rozptýlení, vlastně útěk od práce, od povinnosti k zábavě. A to odpovídá, ne? ☺

Sport není žádná moderní vymoženost nebo novinka, jak by se nám mohlo zdát. Jako aktivitu, v různých formách provedení, jej provozovali již ve staré Číně, Persii nebo starověkém Řecku. Ať již mluvíme o sportovních hrách ve starořecké osadě Olympie, pozdějších rytířských kláních, lukostřelbě, šermu či modernější kopané, téměř vždy šlo o aktivity zaměřené na bojové dovednosti (výcvik armád), na fyzickou zdatnost nebo účelem byly rituální obřady.

Nicméně ať již byl prapůvodní účel jakýkoliv, je pravda, že v dnešní době potřebujeme fyzickou aktivitu a sport více než jindy. Potřebujeme kompenzovat **nedostatek tělesného pohybu, stresy, zvýšené nároky na psychiku i problémy spojené se sedavým zaměstnáním**.

* * *

Jak se sport a soutěžení postupně rozvíjelo, logicky se vynořila skupinka jedinců, jejichž tělesné předpoklady pro sport a dosažení lepších výkonů byly jiné, než už ostatních. Hovořím o **vrcholových sportovcích**, kteří veškerou svoji pozornost směřují k maximálnímu fyzickému výkonu. Tím, jaké jsou na vrcholového sportovce kladeny nároky, zákonitě dochází ke zranění, přetížení organismu, degeneraci (např. kloubů, kolen) a rizika úrazu jsou vysoká. Pracoval jsem 3 roky jako fyzioterapeut a masér Českého národního volejbalového týmu a vím, jak tvrdé tréninky musely hráčky absolvovat a jaké zdravotní problémy jsme museli řešit. Když si na to znovu vzpomenu, tak nad tím, co děvčata zvládla, smekám.

Ale dnešní díl není o vrcholovém sportu. Je o aktivitách, které provozujeme my všichni, ať již rekreačně, ve volném čase, nebo na amatérské úrovni.

Vybral jsem **několik druhů sportů**, které jsou všeobecně rozšířeny, a uvedu pár informací, co nám tyto sporty přináší a naopak, na co bychom si měli dát pozor a s čím se, jako fyzioterapeut, u jednotlivých sportovců setkávám.

* * *

Tenis, volejbal, basketbal, fotbal, hokej, běh, tanec...

pozitiva

U všech těchto sportů zapojíte celé tělo – běháte, skáčete, natahujete se za úderů a používáte ruce, paže, nohy i trup. Jsou to skvělá **kardiovaskulární cvičení**, která zvyšují hladinu energie a snižují riziko srdečně-cévních onemocnění. Tím, jak posilujete svaly, zvyšujete i hustotu svých kostí. Zlepšujete si také rovnováhu a koordinaci, sílu a vytrvalost a v neposlední řadě tyto sport mají vliv i na duševní zdraví, analytické a taktické myšlení, zvyšují hladinu energie a zpomalují příznaky stárnutí.

negativa

Nicméně každá mince má svůj rub a u sportu to platí obzvláště – pokud nedodržíte určitá pravidla, zvyšujete si riziko poranění. Mezi obvyklá zranění při sportu patří tato:

- **Tenisový loket**
 - vzniká přetížením úponů svalů-natahovačů předloktí v místě ukotvení na pažní kost. S tenisovým loktem se nesetkáváme pouze u tenisu, ale jakékoliv činnosti, ve které dochází ke stereotypnímu pohybu (golf, švihové sporty, manuální činnost – šroubování, rotační pohyby zápěstí, práce s počítačovou myší). Tenisový loket se projevuje bolestí na lokti v oblasti úponu svalů, postižený cítí bolest například i při zdvihání předmětů.
- **Rameno**
 - při pádu na rameno nebo prudkém švihů si můžete poranit tzv. rotátorovou manžetu (úpon 4 svalů na hlavici kosti pažní). Tato manžeta nám umožňuje zvedat rameno nad 60 stupňů. Úraz se projevuje bolestí ramene, zvláště při zdvihu, většinou má pacient problém zdvihnout paži vlastní silou.
- **Třísla**
 - při prudkém startu či zabrzdění může dojít k natržení nebo namožení úponů svalů (nejčastěji vnitřních přitahovačů dolní končetiny). Velmi často se tento úraz stává při nedostatečném rozcvičení nebo u netrénovaných jedinců. Bolest je náhlá a prudká a je velmi výrazná na vnitřní straně stehna.
- **Koleno**
 - při rotačním pohybu při mírně pokrčeném kolenu si můžete poranit menisky. Projevuje se to náhle vzniklou bolestí a bolestivou chůzí, někdy vznikne i otok kolene či přechodné omezení hybnosti.
- **Poranění vazů**
 - o úraze vazů jsme hovořili v kapitole č.7. Pokud si poraníte vazy, vznikne otok kolene, bolest a máte pocit nestability.
- **Hlezno**
 - lidově řečeno hovoříme o kotníku. Nejčastějším poraněním je podvrtnutí, které může způsobit nerovný terén a velmi často i nevhodná obuv.

* * *

Tenis



Tenis dnes patří k olympijským sportům, ale jeho historie sahá až do roku 1592, kdy byla v Paříži zaznamenána pravidla francouzské hry paume. Angličan Walter Clopton Wingfield se nechal těmito pravidly inspirovat, aby si roku 1875 nechal patentovat hru zvanou tenis. V červenci roku 1877 se ve Wimbledonu konalo první mistrovství.

Tenis se řadí mezi sporty, které nezatěžují náš pohybový aparát a mají významný pozitivní vliv na celkové fyzické i duševní zdraví.

To vše samozřejmě platí, pokud své tělo nepřepínáte. Pokud ano, riziko zranění hrozí i u tohoto, jinak šetrného, sportu. Zranění může způsobit nedostatečné nebo žádné rozcvičení před sportovním výkonem, nepřiměřená zátěž, nedoléčené poranění, které je zatěžováno předčasně a/nebo špatný pohybový stereotyp. A co se nám tedy může stát?

Mezi nejčastější úrazy patří tzv. tenisový loket, podvrtnutí kotníku, poranění kolene (meniskus, vazy) a natržení úponu svalů v rameni.

Volejbal, basketbal



Volejbal vymyslel 9. února 1895 William G. Morgan z YMCA v Massachusetts (USA). Morganovým cílem bylo vytvořit bezkontaktní halový sport s minimálním rizikem zranění. Původně ho pojmenoval *Mintonette*, podle způsobu odehrávání míčů se sportu začalo říkat volejbal.

Basketbal vytvořil v roce 1891 Dr. James Naismith pro zpestření zimní sportovní přípravy svých studentů.

Oba tyto sporty jsou charakteristické rychlými starty i prudkým zabrzděním, opakovanými doskoky a případně i pády při vybírání míče. Největší zatížení – a tedy i riziko úrazu – je tedy na kotnících (podvrtnutí) a v kolenou.

Fotbal



Je to nejpůvodnější kolektivní sport na světě. Existence hry podobné fotbalu je doložena až do období starověku: nejstarší takovou hrou bylo čínské cchu-ťü, hrané již ve 2. století př. n. l. Vznik dnešního fotbalu má kořeny v Anglii 16. století.

Jelikož je fotbal, neboli kopaná, velice dynamický sport, ve kterém často dochází k náhlé změně směru pohybu, náročnost na vazivový aparát převážně kolen a kotníků je nesmírná. A když k tomu připočteme velmi náročnou práci svalovou, ke zranění u těchto sportovců dochází velmi často.

Hokej



Hokej vznikl koncem 19. století v Kanadě (pravidla byla vytvořena v Montrealu v roce 1878), ale brzy se rozšířil i do Evropy a později částečně i do Asie. První záznam o hokejovém utkání, konaném na známém místě a ve známý čas, se zaznamenaným výsledkem mezi dvěma týmy se uskutečnilo 3. března 1875 v Montrealu na Victoria Skating Rink.

Dovolte mi malé srovnání. Jistě mi dáte za pravdu v tom, že pokud bychom ve světě sportu hledali novodobé rytíře, tak většina z nás zvolí právě hokejisty. Už jen vědomí, jak složité musí být balancování na kousku železa, připevněném k vaší botě kolmo k už tak nestabilnímu povrchu jako je led, je uznáníhodný výkon. A s tím také souvisí mnoho zranění, která by nás na jiných sportovištích nepotkala. V osobních soubojích, které tak rádi sledujeme ve sportovních přenosech, může docházet hlavně k poranění hlavy či obličeje. Přece jen hokejka je dlouhý sportovní nástroj. A jelikož je hokej velmi kontaktní sport, jsou to opět kolena, která jsou vystavena největšímu náporu.

Běh



Chůze a běh patří mezi nepřirozenější lidské aktivity. Běh odbourává stres i deprese a zlepšuje psychickou pohodu. Běháním uvolňujete hormon endorfin, který způsobuje lepší náladu. Díky lepšímu prokrvení mozku zlepšuje běh paměť a schopnost koncentrace. Zpomaluje proces stárnutí a úbytek vitální kapacity plic. Posiluje srdce, snižuje krevní tlak.

Ovšem i zde jsou určitá omezení. Ti, kteří trpí nadváhou, by měli být opatrní. Špatně zvolená obuv a nevhodný terén (např. asphalt) mohou způsobit velké problémy. Pokud ale dodržíte určitá pravidla (vhodná obuv, nepřetěžování organismu, úměrná zátěž, protažení před i po běhu, vhodný povrch), bude mít běh na vaše tělo pozitivní účinky – posiluje svalstvo, šlachy a vazy na nohou.

Tanec



Vznik tance je kladen do období rodové společnosti, kde umocňoval rituální obřady. Tuto funkci zastával až do starověku, kdy k této funkci přibyla ještě funkce umělecká. V této době neexistoval tanec v páru, ale pouze individuální tanec – umění, nebo tanec skupinový – rituální.

V současné době je i tanec považován za druh sportu. Má pozitivní vliv na rovnováhu a správné držení těla, při tanci posilujete celý organismus a vyplavováním endorfinů dochází i k pozitivnímu působení na váš duševní stav – lepší se vám nálada, zvýší se vám energie a zpomalí se proces stárnutí.

Problémy při tanci se týkají především nohou a to zvláště u žen. Přesto, že se taneční boty šijí na míru a jsou relativně měkké a ohebné, dochází ke zvýšené námaze chodidel, která s sebou přináší namáhání achillovky, tlak na prsty a klenbu, vbočené palce a v neposlední řadě i zvýšená zátěž lýtkových svalů.

* * *

Rozsah našich článků bohužel nedovoluje hlubší exkurz do jednotlivých sportů, to by se nám délka článku zněkolikanásobila. Také jsem musel vybrat pouze pár typů sportů, tím pádem se nedostalo na jiné zajímavé aktivity, jako například plavání, cyklistika, kondiční box, jízda na koni, lukostřelba, lyžování a mnohé další. Berte to tedy jen jako malé nahlédnutí do jednotlivých disciplín.

Já osobně jsem pro sport všemi deseti a sám jej rád ve volném čase provozuji. Víím, jaké pozitivní účinky aktivita na lidský organismus má, proto vám jej můžu vřele doporučit. Vyberte si jakýkoliv druh, který se vám líbí a zaujme vás, a **skákejte, běhejte, posilujte, odpalujte, chytejte, točte se...** Vaše tělo ocení, když se po celodenním sezení může trochu protáhnout. Když nebudete dělat skopičiny a nebudete se přepínat, tak vám to neublíží, naopak, pohyb vám významně prospěje.

Takže – všichni do tepláků a HURÁ jdeme na to!



Váš Jiří Nežádal ☺

V příští kapitole nás čeká téma:

- nohy a sportovní obuv