

Teksts AGNESE ĢERMĀNE | Foto SHUTTERSTOCK

VESELS SKRĒJIS!

Konsultēja ģimenes ārste **Dana Misina** un dr. **Liene Martinsoņe** (Capital Clinic Riga), tehniskā ortopēde un pēdu datordiagnostikas speciāliste dr. **Darja Nesteroviča** (Pēdu centrs) un ārsts kardiologs **Ainārs Rudzītis** (P. Stradiņa KUS/Capital Clinic Riga).

MARATONA SEZONA VAIRS NAV AIZ KALNIEM, SKRĒJĒJI AUG KĀ SĒNES, BET LĪDZ AR VINIEM – TRAUMAS GUVUŠO SKAITS. JA VĒSELĪBA NAV ATBILSTĪGA FIZISKĀJAI SŁODZEI, JĀRĒKINĀS, KA PIENĀKS BRĪDIS, KAD KERMENIS ZINOS, KA NAV GATAVS INTĒNSĪVIEM TRENINIEM.

Maratona skriešana ir izalcinājums ķermenim, ari ilgtoshi trenētam, tāpēc svarīga ir savas veselības uzraudzība. Pirms došanās uz konkrētām pārbaudēm vēlams doties uz konsultāciju pie savā ģimenes ārsta. Viņš būs informētāks par slimību vēsturi un labāk spēs novērtēt, kāda speciālista padoms vai izmeklējums būs labāk nepieciešams tālāk.

VISPĀRĒJĀ VESELĪBA

Cilvēkam, kurš iepriekš nav sportojis, bet vēlas uzsākt to darīt, **vēlama vispārēja veselības pārbaude** (*check-up*), lai noteiktu aktuālo veselības stāvokli, kam piemeklēt atbilstošu slodzi. Tas jau novērst iespējamās veselības problēmas nākotnē. Arī cilvēkiem, kas aktīvi sporto, ietelcamas regulāras pārbaudes, taču vairāk ar sportiskās veselības novērtēšanas ievirzi – kardiopulmonālais slodzes tests un sporta ārsta konsultācija, kas mūsdienās ir zelta standarts sportistu veselības pārbaudēs. Profilaktiskās veselības pārbaudes ir **kā ieguldījums nākotnē**, jo daudzas nopietnas slimības var nelikt par sevi manīt pat vairākus gadus. Bet, ja cilvēkam ir citas hroniskas slimības, tās var saasināties, piemēram, dažādas nieru, elpošanas sistēmas slimības – bronhiālā astma, cukura diabēts u.c. Arī senas traumas var veicināt saasinājumus kaulu un locītavu sistēmā. *Check-up* ir ātrs veids, kā pārbaudīt

svarīgāko orgānu sistēmas (sirds – asinsvadu sistēmas, gastrointestinālās sistēmas, urinālvadsistēmas, reproduktīvās sistēmas u.c.). Pārbaudes lauj noteikt dažādu patoloģiju riska faktorus un turpmāk veikt profilaktiskos pasākumus, lai neattīstotos slimība.

SIRDΣ VESELĪBA

Skrēj maratonu – tas ir nopietns pārbaudījums sirds un asinsvadu sistēmai. Pirms uzsākt treniņus ar mērķi nonākt līdz maratona distancēi, jāpārliecinās par savas sirds veselību. **Trīs galvenie izmeklējumi:**

- elektrokardiogramma – sirds biopotenciālu grafisks pieraksts,
- ehokardiogrāfija – sirds ultraskanjas izmeklēšana, ar kuras palīdzību novērtē sirds dobumu lielumu, sieniņu biezumu un sirds vārstuļu funkciju,
- kardiopulmonālais jeb kompleksais slodzes tests.

Pirmie divi izmeklējumi nosaka, vai potenciālajam maratonistam nav kādas sirds patoloģijas, kuras dēļ skriet garās distances nebūtu vēlams vai to darīt pat aizliegts (dažkārt atklājas kāda iedzimta sirds slimība, kas var nebūt vēl izpaudusies kliniski), trešais – novērtē elektrokardiogrammu slodzē un vienlaikus parāda, kāda ir organisma maksimālā spēja uzņemt un patērēt skābekļi. Citiem vārdiem – nosaka organizma aerobo slieksti (maksimālais

skābekļa daudzums, ko skrējējs var uzņemt un piegādāt muskulijem un orgāniem vienā minūtē).

Nopietnākās problēmas, uzsākot sportot, bet nepārbaudot veselību, var būt saistītas tieši ar sirds – asinsvadu sistēmu. Var aktualizēties kādas iedzimtas sirdskaites, kas iepriekš nav diagnosticētas, parādīties arteriālā hipertensija jeb paaugstināts asinsspiediens, sirds aritmijas. Daži nopietnākie bojājumi (piemēram, iedzimtas sirds muskuļa slimības jeb kardiomiopātijas) saistīti ar pēkšņas nāves sindromu.

Netrenētam cilvēkam pārlieku liela fiziskā piepūle var izraisti miokarda infarktu vai insultu. Tāpēc, ja treniņai vai sacensību laikā loti jāpiepūlas, lai turpinātu skriet, parādās izteiktas sirdsklauves, sāpes krūtis un elpas trūkums, sākas apziņas traucējumi. **tempis**

nekavējoties jāsamazina vai ir jāapstājas, jo ķermenis signalizē par problēmām. Datu liecīna – katru gadu maratona distancē uz 20 000 dalībniekiem ir viens bojāgājušais... Pēc fizioloģiskās uzbūves (muskuļu šķiedru uzbūves un vielmaiņas) ir cilvēki, kas piemēroti sprintam, un tādi, kas labāk skries maratonus, un tas ir vēl viens faktors, kas nosaka cilvēka labsajūtas līmeni fiziskās slodzes laikā. Veicot kardiopulmonālo testu, var novērtēt, piemēram, sāk sirdsdarbības frekvences (stieni minūtē) un slodzes apjomu (vati, W) cilvēkam sāk darboties nevis skābekļa patēriņš, bet anaerobā jeb



**SKRIET MARATONU –
TAS IR NOPIETNS
PĀRBAUDĪJUMS
SIRDΣ UN ASINSVADU
SISTĒMAI. PIRMS
UZSĀKT TRENINGUS AR
MĒRKI NONĀKT LĪDZ
MARĀTONA DISTANCEI,
JĀPĀRLIECINĀS
PAR SAVAS SIRDΣ
VESELĪBU.**

bezsķabekļa vielmaiņa, kad organisms sāk izmantot taukskābes. Jo ātrāk testā sasniedz šo slieksni, jo mazāk trenēts ir cilvēks. Tad organismš pakāpeniski jātrenē, vai arī tas nav piemērots garo distāncu skrīešanai. Ja pirmā veikta pārbaude parāda, ka sirds ir vesela, atkārtota pārbaude nav obligāta (profesionāliem sportistiem tā gan būtu jāveic reizi gadā), taču, ja gribas novērtēt savu trenētības pakāpi, var veikt atkārtotu pārbaudi kardiopulmonālā testa veidā (ne agrāk kā pēc 6 mēnešiem). Tas parādis, vai ir redzami rezultāti un vēl – vai cilvēks

nav pārtureņķies, kā rezultātā mazinās viņa izturība. Tad slodze jāsamazina.

Un jātceras par pašu galveno likumu
sportā – **slodze jāpalielina pakāpeniski**
un jātrenējas regulāri.

PĒDU VESELĪBA

Skrienot lielākajai fiziskai slodzei pakļautas kājas un pēdas. Lai tās saudzētu, lielu ieguldījumu sniedz apavu ražotāji, piedāvājot dažādus modeļus katra individuālajām prasībām. Taču, izmantojot **savam pēdas tipam nepiemērotus apavus**, pēdas struktūrās radīsies pārslodze, un nebūs nozīmes tam, cik iemīlītīgi apavi izvēlēti. Pārslodze rodas, kad muskuļu disbalansa rezultātā viena muskuļu grupa izmantota vairāk nekā cita.

Tas pats attiecas uz neatbilstošu apavu izvēlī savam pēdas tipam, ko nosaka **velves izliekums** – augsta pēdas mediālā velve (potites vēršas uz āru), normāla (potites neliecas) vai zema (jeb plakanā pēda, kad potītes liecas uz iekšu). Lai noteiktu savu pēdas tipu, piemeklētu atbilstošus skriēšanas apavus un uzlabotu skriēšanas tehniku, vislabāk dotoies pie tehniskā ortopēda.

Skrīenot ir trīs **niezemēšanās veidi**:

- uz purngala, ko speciālisti neiesaka, jo ir liela pārslodze,
- uz papēža, kas arī nav saudzīga, jo piezemēšanās brīdī kāja (iztaisnotā pozīcijā) atrodas tālu no kermena

gravitācijas centra un celis saņem lielu slodzi,

- purngals un pēdas vidusdaļa skriešanas virsmai pieskaras gandrīz vienlaikus, tiem drīz sekо papēdīs – saudzīgākais pēdas veselībai, tādu var novērot, skrienoš basām kājām, tāpēc no ortopēdu viedokļa ieteicams kā papildu treniņš kopējā treniņu režīmā, lai izprastu šo piezemēšanās veidu.

Skrienoši lielākā slodze gulstas uz pēdas metatarsālo daļu atspēriena laikā – tieši pirms pirkstiem. Ja pēc slodzes parādās **dedzinošas sajūtas pēdas rajonā**, šķērsvelve nav pareizi attīstījusies un šī daļa jaatslogo. Te atkal talkā nāks ortopēdi, kas rekomētās triecienu neutralizējošas un atslogojosas zoles, ko ievietot sporta apavos. Kad parādās pirmās sūdzības par pēdas veselības stāvokli, nodarbinās jāatliek, jo nereti pēda sāpē tieši pēc slodzes, nevis kustības laikā. Uz pēdas ir grūti nostāties, bet iestaigājoties sāpe lielā mērā pazud un šķiet, viss ir kārtībā un tās tikai nogurušas pēc treniņa. Ja novērojamas sāpes divas trīs dienas, jādodas pie ārsti, negaidot, ka sāpes nepāriet divus trīs mēnešus. Izvēloties pašrīstēšanās ceļu ar smērēm un ziedēm, ārstēs simptomu, nevis iemeslu.

Lai saudzētu pēdas un līdz ar to kopējo veselību, amatieru līmeni katrai trešajai dienai vajadzētu būt **atslodziņas dienai**, lai organizēms paspētu atjaunoties **SA**.