

БІЛЬ У БІГУНІВ, ШЛЯХИ ДІАГНОСТИКИ, ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА

Полігас Юрій

Фізичний терапевт



<https://www.facebook.com/polihas.yura>



<https://www.instagram.com/yurapolihas/>





ПЛАН ДОПОВІДІ

- Типові помилки під час бігу
- Типи болі в бігунів
- Коліно бігуна, його лікування та профілактика
- Синдром розколотої гомілки, його лікування та профілактика
- Тренування стопи

Q&A ТЕЛЕГРАМ КАНАЛ



<https://t.me/ReActionLviv>



<https://t.me/joinchat/HKV2nhSqCg6VgphpKe0HjQ>



Спорт традиційно вважається джерелом
здоров'я, краси та сили...

ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС БІГУ

FAMILIAR RUNNING FORM



GOOD RUNNING FORM



1

BALANCED FORWARD POSTURE

- Stand tall, gaze forward
- Keep chest forward and shoulders back and relaxed
- Don't bend at the waist

2

COMPACT ARMS

- Short, compact, relaxed arm movement
- Pump back and recover forward, don't sway side to side
- Elbows should not extend in front of the waist unless sprinting

3

PROPER FOOT STRIKE

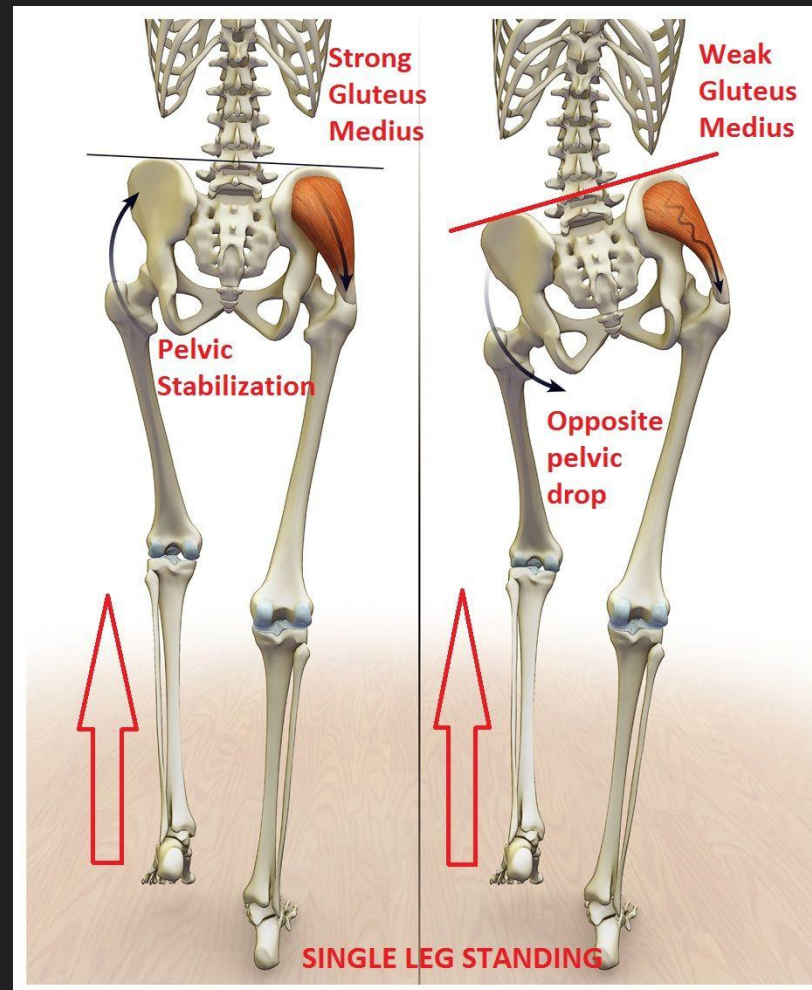
- Land softly underneath a bent knee
- Avoid overstriding and excessive heel striking

4

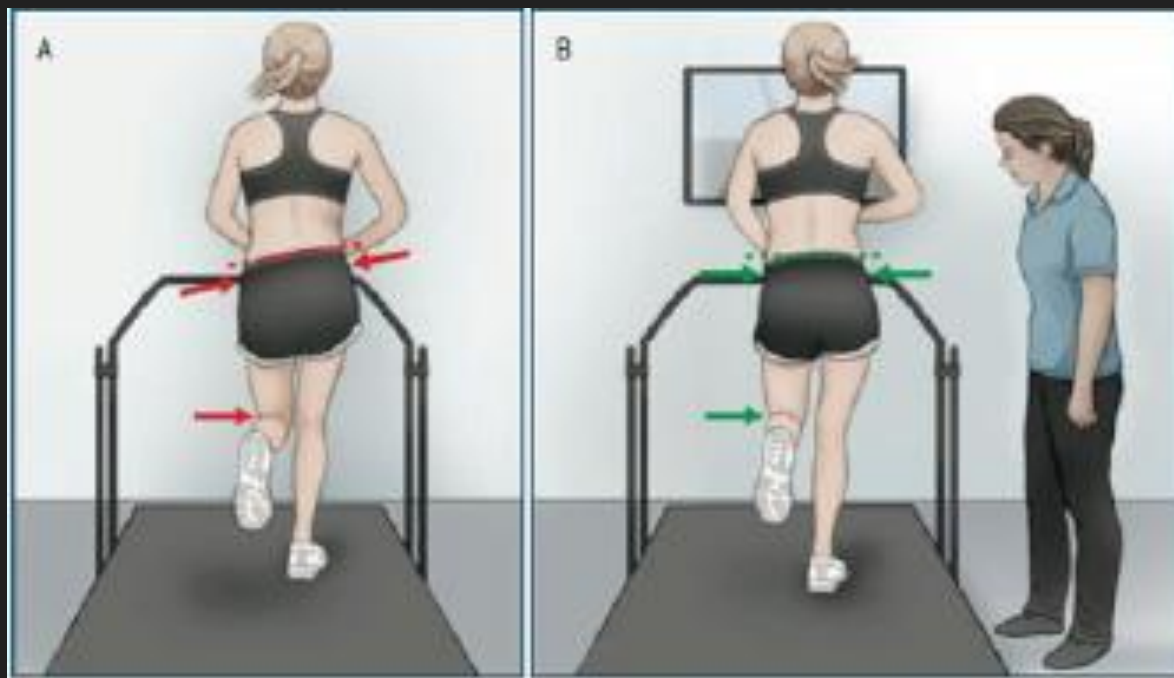
HIGH CADENCE

- Maintain approximately 170-180 steps per minute
- Count 30 steps per leg in 20 seconds for a 180 cadence
- Light, soft & quick foot placement

ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС БІГУ



ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС БІГУ



ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС БІГУ



ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС БІГУ



ТИПОВІ ПОМИЛКИ ПІД ЧАС БІГУ



Running Injuries Causes & Symptoms

Piriformis Syndrome

Cause: Tightening of the piriformis muscle over the sciatic nerve.


Symptoms: Feeling of pain, tingling or numbness that radiates from the buttocks down to the legs.

Risk:   

Iliotibial Band Syndrome

Cause: Wearing worn-out shoes, running downhill or running too many miles may increase the chance that the iliotibial band to become inflamed.

Symptoms: Swelling and pain just on the outside of the knee.

Risk:    

Shin Splints

Cause: Runners may get them after ramping up their workout intensity or changing the surface they run on.




Symptoms: Tenderness, soreness or pain along the inner part the lower leg.

Risk:   

Plantar Fasciitis

Cause: Straining the ligament that supports the arch of your foot.

Symptoms: Pain in the heel area when they take their first step in the morning or after sitting for long periods of time.

Risk:    

Hamstring Strain

Cause: Not warming up or stretching before physical activity.

Symptoms: Pain in the back of the thigh and lower buttock when walking.

Risk:  

Achilles Tendonitis

Cause: Physical activity at an old age or a sudden increase in the intensity and duration of a running regimen.

Symptoms: Pain in the back of the leg or above the heel after physical activity.

Risk:   

Spinal Compression

Cause: The thinning of bones by conditions such as osteoporosis.

Symptoms: Loss of height that may become permanent.

Risk:  

Groin Pull

Cause: Sudden and overextension of the inner thigh muscles.

Symptoms: Pain and tenderness in the groin and inner thigh area.

Risk:   

Patellofemoral Pain Syndrome

Cause: Injury or overuse that causes the wearing down, roughening or softening of the cartilage under the kneecap.

Symptoms: Knee pain when sitting with bent knees, squatting, jumping or using the stairs.

Risk:    

Calf Muscle Pull

Cause: Overextension of the calf muscle beyond its limit.

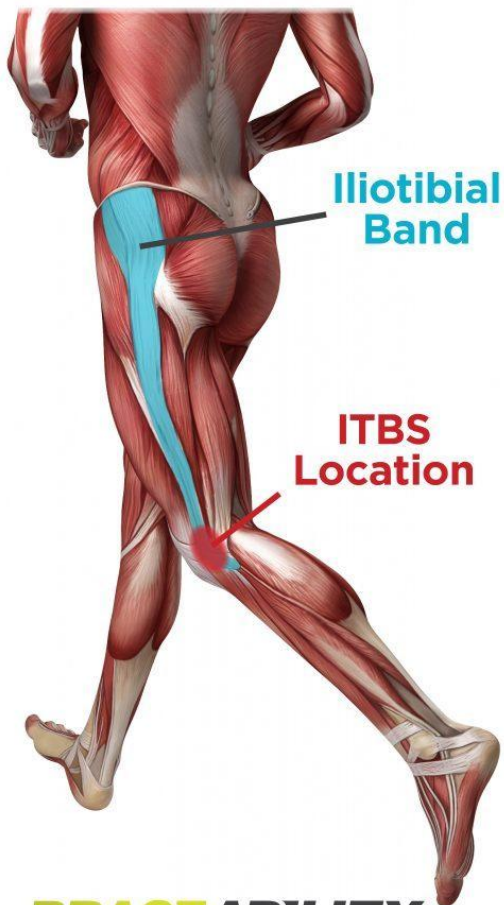
Symptoms: A sudden, sharp pain in the calf muscle.

Risk:   



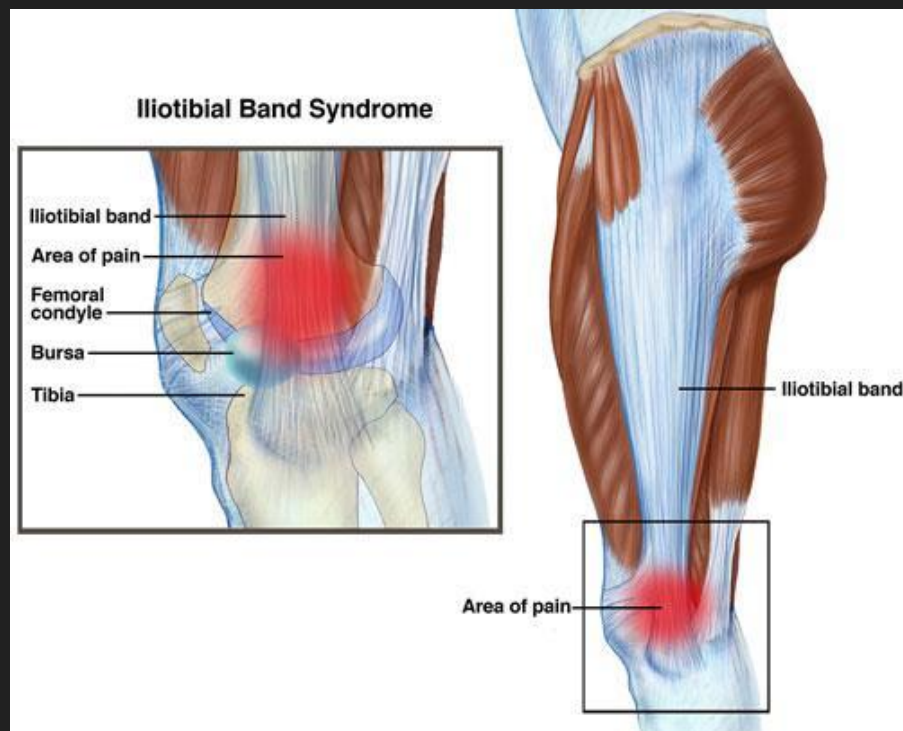
КОЛІНО БІГУНА ITB-BAND SYNDROME

Iliotibial Band Syndrome

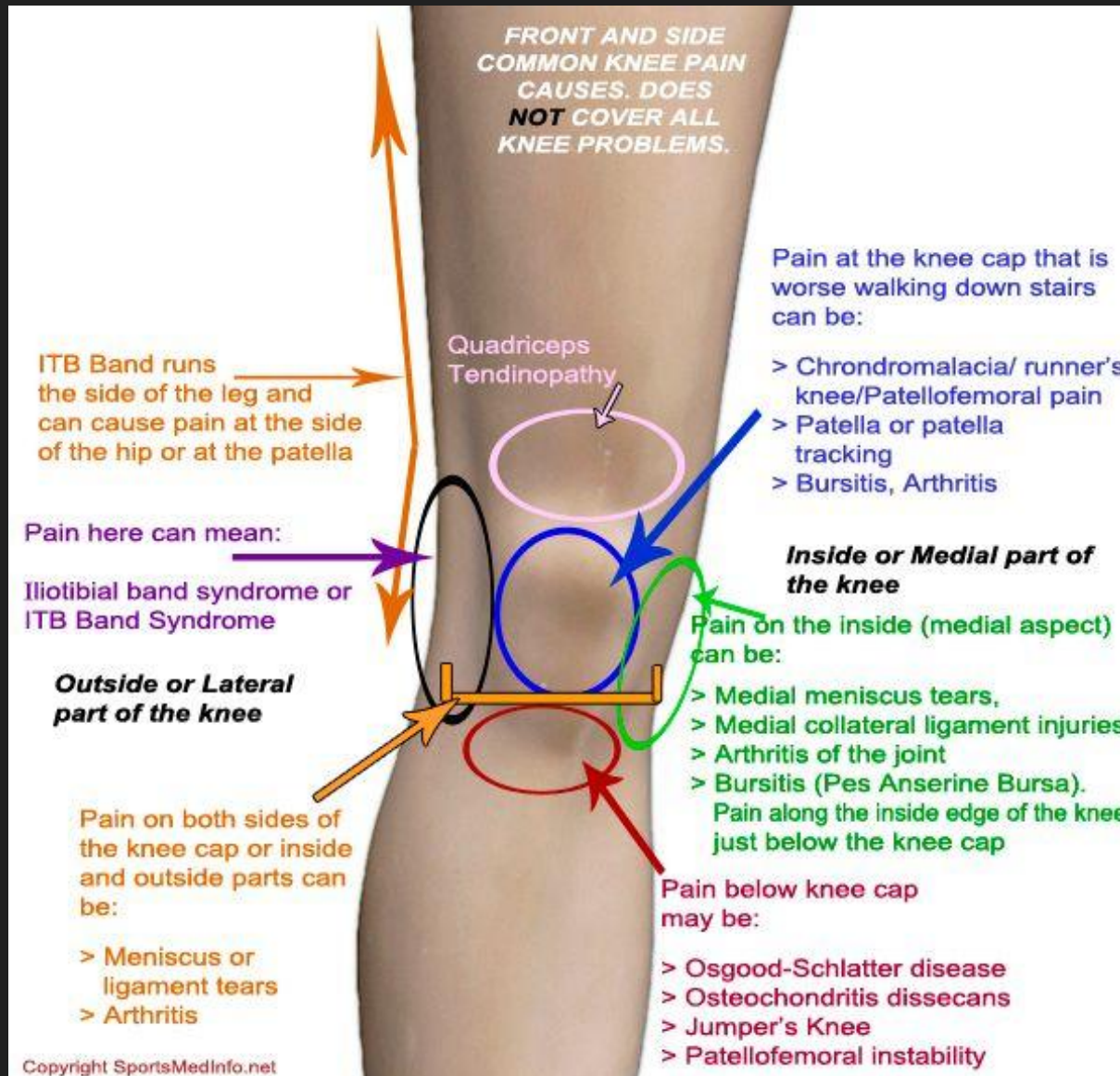


 BRACEABILITY

Це найпоширеніша травма у бігунів, яка характеризується больовими відчуттями зовні колінного суглоба. складає **понад 22%** серед усіх травм які виникають у бігунів.



ПРОЕКЦІЇ БОЛІ У КОЛІНІ



ЯК ВІДРІЗНИТИ КОЛІНО БІГУНА ВІД ІНШИХ ЗАХВОРЮВАНЬ КОЛІНА?



СИМПТОМИ:

- больові відчуттями, в зовнішній поверхні колінного суглоба.
- Біль виникає найчастіше під час бігу.
- може з'являтися при піднятті сходами.
- Біль зазвичай змушує спортсмена припинити подальшу фізичну активність.

ПРИЧИНИ:

- неправильне положення стопи,
- надмірні навантаження
- помилки під час бігу,
- погана розминка,
- дефіцит еластичності що може призвести до руйнування хрящів колінного суглобу та зменшення амплітуди руху.

ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА “КОЛІНА БІГУНА”

РЕКОМЕНДАЦІЇ:

- Тимчасове **зменшення** рівня активності
- Прикладання холоду
- У випадку хронічного перебігу консультація з спеціалістом у галузі спортивної медицини(в наших реаліях ортопедом)

МОБІЛІЗАЦІЯ РОЛЛЕРОМ

В основі методу ішемічна компресія та вплив на механорецептори

ДО ТРЕНУВАННЯ (ПРЕАКТИВАЦІЯ):

Швидкі та легкі рухи з тиском певної зони протягом **10 секунд** (швидкий реліз)

ПІСЛЯ ТРЕНУВАННЯ (РОЗСЛАБЛЕННЯ):

тиск на сполучні тканини та м'язи не менше **30 секунд** на певні зони (повільний реліз)



1. SIDE LEG RAISE



2. CLAM SHELL



3. HIP THRUST



4. SIDE HIP BRIDGE



5. SIDE SHUFFLE



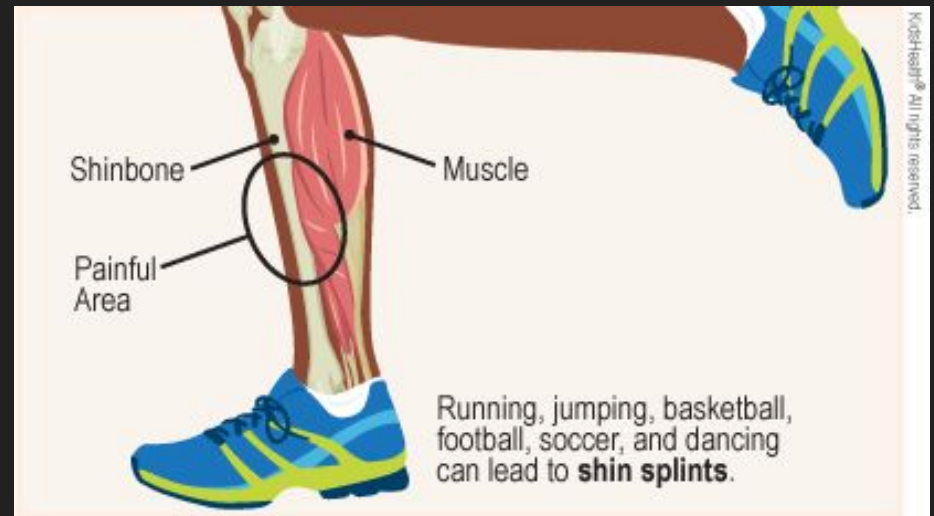
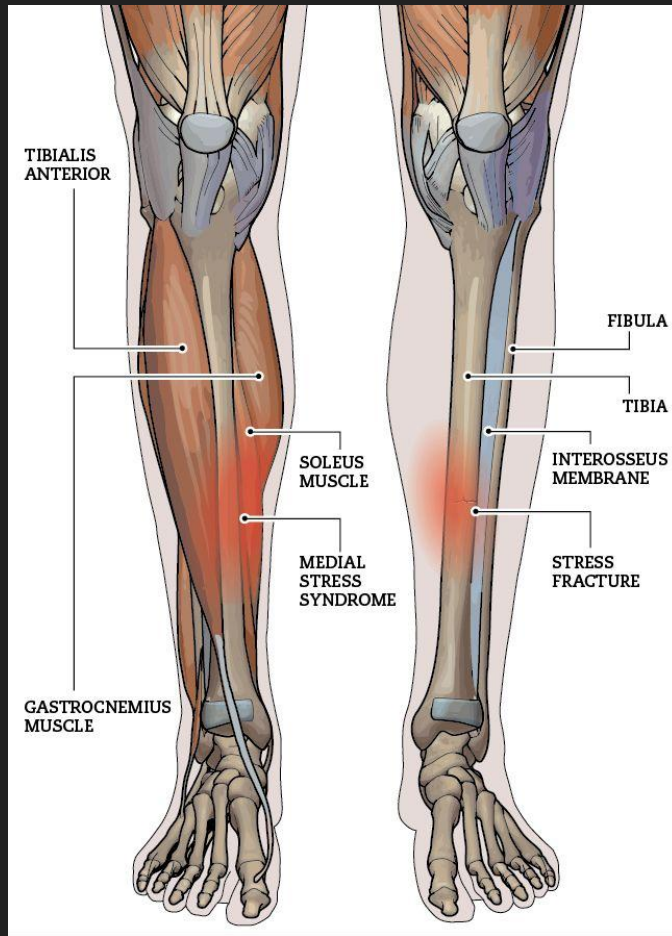
6. PISTOL SQUAT



7. HIP HIKE



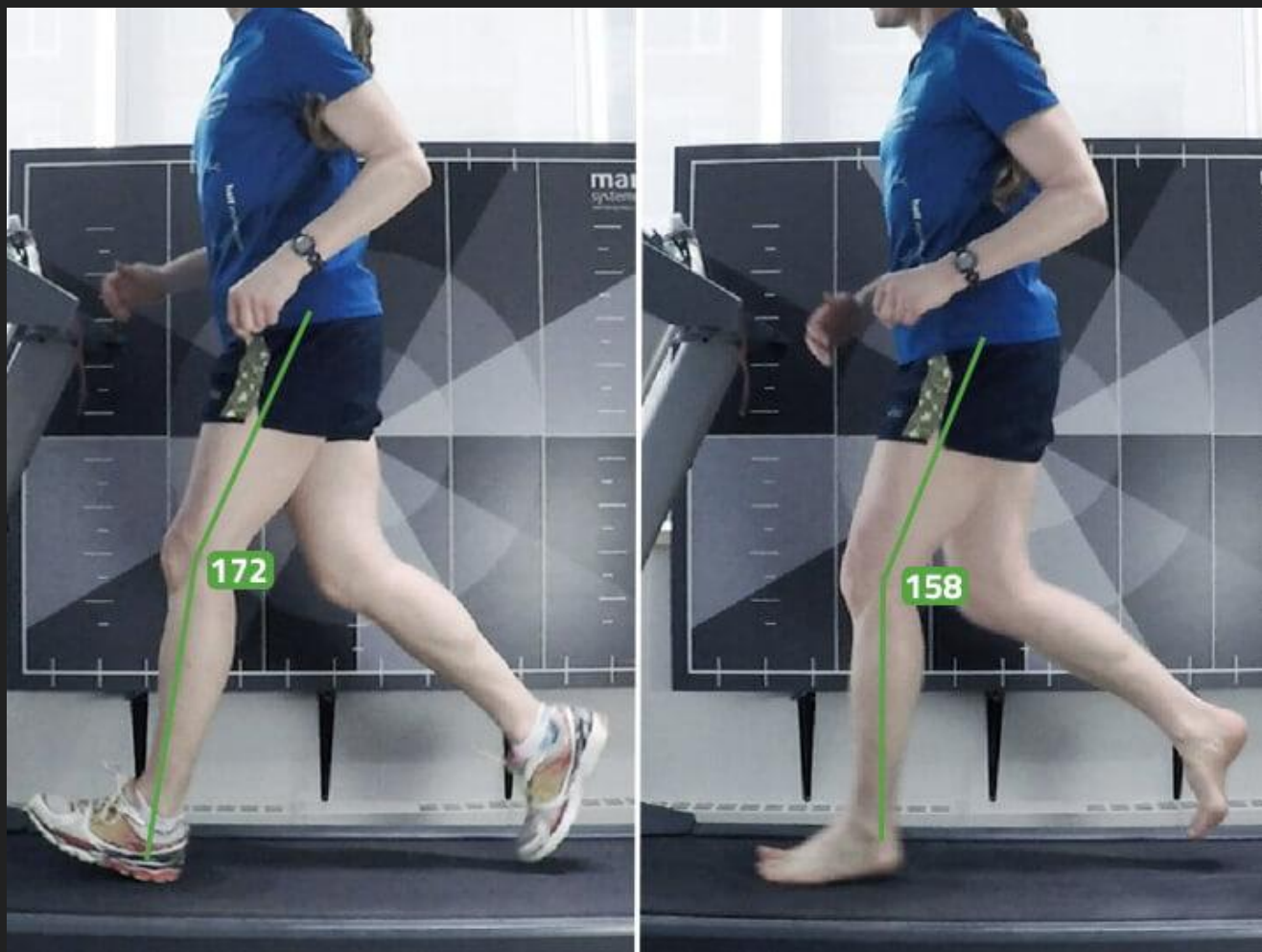
СИНДРОМ РОЗКОЛОТОЇ ГОМІЛКИ (MTSS, SHIN SPLINTS)



МОБІЛІЗАЦІЯ М'ЯЗІВ ГОМІЛКИ



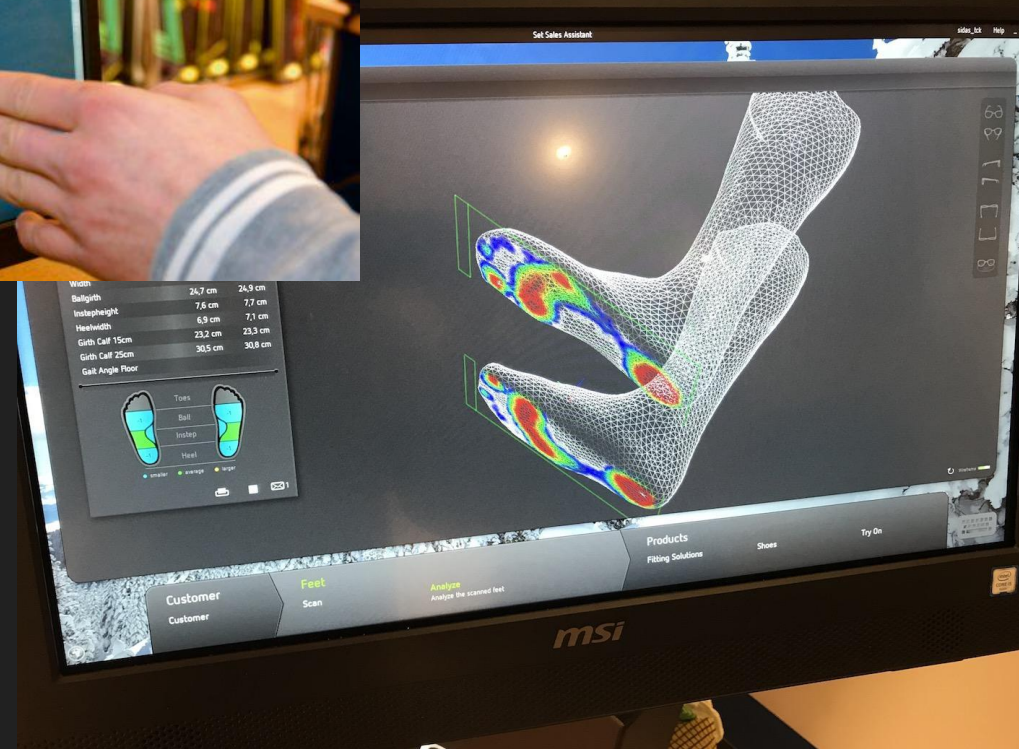
ДІАГНОСТИКА MTSS



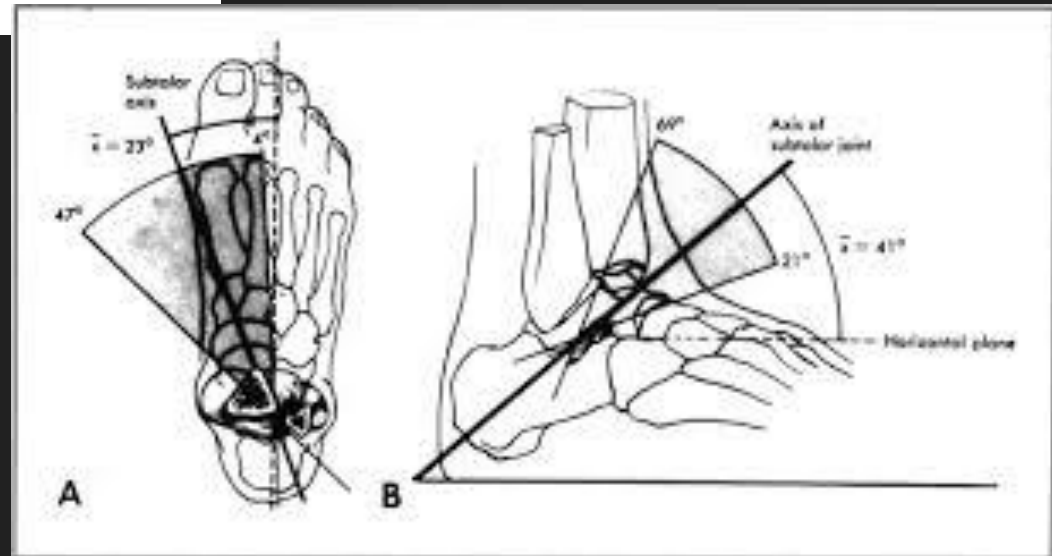
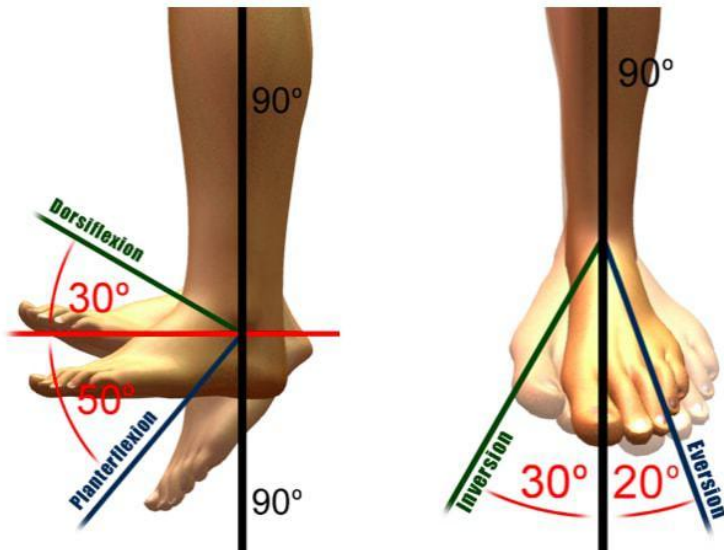
ЛАЗЕРНЕ СКАНУВАННЯ СТОПИ



ЗОНИ КОНТАКТУ СТОПИ ТА 3D – МОДЕЛЮВАННЯ



АМПЛИТУДА ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА



МОБІЛІЗАЦІЯ М'ЯЗІВ СТОПИ



ТРЕНУВАННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЯ М'ЯЗІВ СТОПИ



ТРЕНУВАННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЯ М'ЯЗІВ СТОПИ



ТРЕНУВАННЯ ТА МОБІЛІЗАЦІЯ М'ЯЗІВ СТОПИ



ТРЕНУВАННЯ М'ЯЗІВ СТОПИ



РОЗТЯГ М'ЯЗІВ СТОПИ ТА ГОМІЛКИ



ПІДСУМОК:



ТРЕНУЙ СТОПУ!

Q&A

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!



<https://www.facebook.com/ReActionLviv/>



https://www.instagram.com/reaction_lviv/