الركض وكيفية التعامل مع إصاباته

الركض هو واحد من أكثر الأساليب المعروفة للحفاظ على اللياقة، إلا أن الألم الحاد والشديد في القدمين يمكن أن يتحوّل بسرعة إلى نوع من العذاب.

ويخاطر ممارسوا رياضة الركض بالتعرض للإصابة عندما يكون أسلوبهم خطأ أو عندما يجهدون أنفسهم وعندما يصبح العدو مؤلماً فإن أفضل علاج هو الراحة.

ونذكر هنا بعض أنواع الإصابات الشائعة الحدوث:

* متلازمة التهاب المفصل العظمي للركبة، وتعرف أيضاً بمصطلح "ركبة العداء"، وهي كما يشير أندرياس إيمهوف الأستاذ بقسم طب التشوهات الرياضية بجامعة ميونيخ الفنية أكثر الإصابات المرتبطة بالعدو شيوعاً.

وأهم أعراضها الرئيسة، وجود ألم في جانب الركبة، بسبب التهاب الجزء الطرفي من النسيج الرابط بين الفخذ ورأس الركبة "صابونة أو رضفة الركبة". وقال إيمهوف: "إن ركبة العداء تحدث بسبب الإجهاد غير السليم وبخاصة عندما يكون العداء يعاني تقوساً في الساقين".

وأضاف هولجر شميت رئيس الجمعية الألمانية للطب الرياضي وعلم تشوهات العظام، أن تفلطح القدمين "الفلات فوت" – وفيها تكون استدارة باطن القدم كبيرة جداً – يمكن أيضاً أن تلعب دوراً.

وقال شميت: في طرق الغابات المنحدرة على سبيل المثال يكون هناك إجهاد غير منظم على الساقين. وأشار إيمهوف إلى أن أعراض ركبة العداء سرعان ما تختفي عندما يغير العداء سطح الأرض الذي يقف عليه بقدمه، كما هو الحال مع النعل الباطني للحذاء.

* التهاب أوتار الرضفة "رأس الركبة": تؤثر هذه الإصابة في الوتر الذي يربط الرضفة أو رأس الركبة بعظم الظنبوب "الساق"، وتحدث الإصابة عندما يتعرض الوتر لحمل كبير للغاية.

ويشرح إيمهوف: "عندئذٍ تتورم الركبة من تحت صابونة الركبة ويمكن أن تصبح ملتهبة، وللمساعدة على تجنب ذلك، على العدائين عمل الكثير من تمارين الإطالة من أجل استرخاء عضلات الساق".

* ألم القصبة "عظمة الساق الأمامية": الثلث السفلي من عظمة الساق الكبرى "الظنبوب" أو القصبة وهي أيضاً مصدر للألم، وهذه حيث تلتقي الأوتار المثنية في أسفل الساق وحيث تتصل عضلات كثيرة. وقال شميت: "عادة يتم الشعور بالألم في بداية العدو".

* وأضاف: فيما بعد وبسبب تزايد الدورة الدموية غالباً ما يخف الألم، إلا أن الألم سرعان ما يعود بعد انتهاء العدو، والسبب الرئيس لألم قصبة الساق هو الجري في منحدر بطريقة غير صحيحة.

وقال شميت: "إن كثيراً من الذين يمارسون الركض يرتكبون خطأ التراخي عندما يركضون في منحدر لشعورهم بأن الأمر سهل".

وأشار إلى أنه من المهم شد عضلات الساق قبل أن تطأ القدمان الأرض، وإلّا فإن عظمة القصبة تتعرض لصدمة فجائية. وتقوية عضلات أسفل الساق يمكن أن تساعد في تجنب آلام قصبة الساق.

* التهاب وتر العرقوب "وتر أخيل": يمكن أن تكون هناك أسباب عديدة للألم. وعادة ما يحدث الألم عندما يزيد الراكضون بشكل مفاجئ مسافة خطواتهم، ويمكن مشاهدة تورم الوتر بوضوح ومن المهم وضع ثلج على منطقة الألم على الفور بعد العدو.

وقال إيمهوف: "ومن أجل الحصول على راحة دائمة يجب إراحة الوتر ومن ثم التوقف عن الركض لفترة".

وأشار جويرج فالنتين في مجلة سبيريدون للعدائين الألمان إلى كثيراً من الأطباء يعالجون الألم بحقن الكورتيزون. وقال فالنتين: "وهذا خطأ تماماً لأن الكورتيزون يمكن أن يضعف تركيبة الوتر ويعجل بحدوث قطع فيه".

والامتناع عن الركض أيضاً ليس ضرورياً على رغم ذلك ويوصي فالنتين بالركض الترفيهي باستخدام حشوة لرفع الكعب قليلاً. وعادة ما يكون تغيير أسطح العدو باستمرار والأحذية هو أفضل الإجراءات الوقائية.

* فيليب لاجي