

POZNAŃ MARATON

Wtorek, 10 września 2019

redaktor prowadząca: Aleksandra Przybylska



Zdrowie

Przychodzi maratończyk do lekarza

Wkręceni w treningi potrafią rozbiegać niejedną kontuzję, choć lekarze i osteopaci załamują ręce. Są jednak problemy ze zdrowiem, których lekceważyć nie sposób, a i wybiegać się nie da. Maratończycy powinni więc regularnie robić choć podstawowe badania

Aleksandra Przybylska

Wśród lekarzy różnych specjalności znajdziemy zarówno zwolenników jak i przeciwników biegania maratonów. Zwolennikami będą naturalnie ci, którzy sami nieraz już pokonali królewski dystans 42,2 km. Przeciwnicy będą przekonywać, że o ile regularne treningi do maratonu są świetnym pomysłem, utrzymującym organizm w znakomitej formie, to już sam maraton jest wysiłkiem ponad ludzką miarę. Że nie do końca jest to prawda - wiedzą miliony maratończyków na całym świecie. Ważne jednak, by do pokonania maratonu dobrze się przygotować, a przy okazji też gruntownie przebadać. Tak, by nic nas nie zaskoczyło po starcie i na trasie biegu.

Zróbcie sobie EKG

Zdrowy człowiek powinien raz do roku robić sobie badania krwi, sprawdzić morfologię, poziom cholesterolu, glukozy, mikroelementów, jak żelazo, magnez czy potas. Biegaczom długodystansowym wszelkiego rodzaju poradniki zalecają, by podobne badania wykonywać częściej, najlepiej trzy, a nawet cztery razy w roku. Zwłaszcza gdy zaczynamy biegać, dobrze jest wykonać badania, żeby sprawdzić, jak na stały wysiłek treningowy reaguje nasz organizm. Przed startem w maratonie podstawowe badania krwi to właściwie obowiązek. Nawet jeśli organizatorzy imprezy, w której startujemy, ich nie wymagają, naprawdę lepiej dmuchać

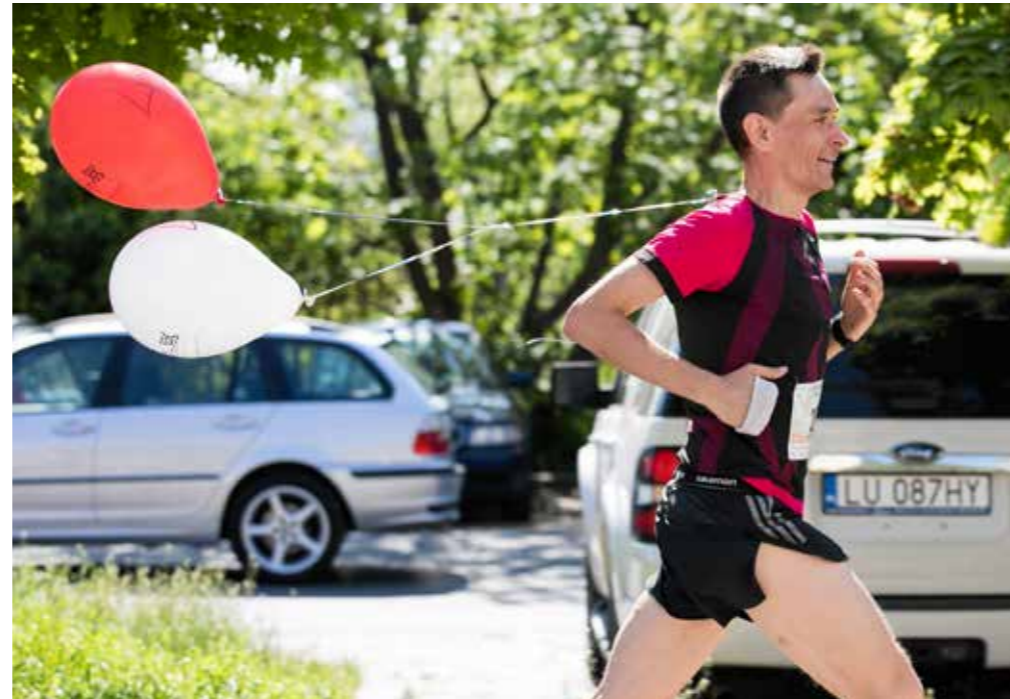
na zimne albo w porę przekonać się, co nas ogranicza i co możemy, a czego nasz organizm jednak sobie nie życzy.

Warto też zrobić raz na jakiś czas EKG. I to nie tylko spoczynkowe, lecz wysiłkowe - wszak pokonanie 42,2 km to naprawdę jest niezły wycisk dla organizmu, nawet jeśli wcześniej uczyliśmy trenowaliśmy.

EKG spoczynkowe pokazuje pracę serca w normalnych warunkach, pozwala wyłapać nieprawidłowości w pracy serca (np. zaburzenia rytmu czy nieprawidłowe ukrwienie), a nawet wykryć utajoną wadę mięśnia sercowego. Z kolei EKG wysiłkowe pokazuje, jak pracuje nasze serce, gdy organizm wykonuje konkretny wysiłek fizyczny - np. podczas marszu lub biegu na bieżni czy jazdy na stacjonarnym rowerze z coraz większym obciążeniem. Co ciekawe, gdy sama zgłosiłam się na takie badanie, po informacji, że biegam, lekarz zdecydował się na testy z innym rodzajem aktywności fizycznej niż ten, do którego organizm jest przyzwyczajony. Po prostu zaproszono mnie na stacjonarny rower.

EKG wysiłkowe pokazuje, jaka jest wydolność serca podczas większej aktywności organizmu. Można też dzięki temu badaniu wykryć zaburzenia w pracy mięśnia sercowego.

EKG spoczynkowe pokazuje pracę serca w normalnych warunkach, pozwala wyłapać nieprawidłowości w pracy serca (np. zaburzenia rytmu czy nieprawidłowe ukrwienie), a nawet wykryć utajoną wadę mięśnia sercowego



Jak wiele można wyczytać z krwi

Skoro EKG mamy już ogarnięte, czas na przyjrzenie się morfologii. Z jednego prostego wklucia w żyłę (choć mało kto to lubi) i niedużej ilości krwi możemy się dowiedzieć naprawdę wiele o tym, jak funkcjonuje nasz organizm.

Poziom glukozy, który odbiega od normy może (choć nie musi) wskazywać, że mamy cukrzycę. Dobrze to skonsultować z lekarzem i zrobić próby obciążenia glukozą, by sprawdzić, czy rzeczywiście jesteśmy chorzy, czy to tylko chwilowe zachwianie. Co ważne, ruch jest zdecydowanie zalecany osobom chorym na cukrzycę, jednak poziom wysiłku trzeba ustalić z lekarzem. Może się bowiem okazać, że bardziej odpowiednie od maratonu będą dla chorego krótsze dystanse lub

lepiej będzie skonsultować się z lekarzem.

Hemoglobina i eryocyty (czerwone ciała krwi) odpowiadają za transport tlenu. To bardzo ważne dla biegaczy wskaźniki w badaniach krwi. Jeśli bowiem mamy zbyt mało tlenu w komórkach, nie jesteśmy w stanie wykonać większego wysiłku, mamy problemy z oddychaniem. Może się np. pojawić uczucie dziwnego zatkania podczas biegania - być może konieczne będzie wykonanie spirometrii, by potwierdzić lub wyeliminować astmę. Niski poziom hemoglobiny i eryocytów (podobnie jak niski poziom hematokrytu) może wskazywać także anemię.

I tu płynnie przechodzimy do żelaza, bo to ono bierze udział w tworzeniu hemoglobiny. Jeśli więc poziom żelaza jest zbyt niski, nie ma mowy o prawidłowym transporcie tlenu, a więc także o treningach biegowych, które sprawiłyby nam radość. Będziemy się paskudnie męczyć, a o maratonie możemy raczej tylko pomarzyć. Niedobory żelaza można uzupełnić odpowiednią dietą, lecz nie u każdego to działa. Konieczne mogą się więc okazać preparaty medyczne zawierające żelazo, które przepisze nam lekarz. Czy maraton jest osiągalny? To znów najlepiej także skonsultować z lekarzem.

Albo taki skurcz w trakcie treningu czy startu. Pamiętacie swój ostatni? Ha! Wiadomo, co zawiniło, wiadomo, czego zabrakło. To oczywiście magnez. Ten mikroelement jest jednym z najważniejszych dla sportowców, bo magnez przewodzi impulsy nerwowe do mięśni. Jeśli mamy go za mało, to praca mięśni jest zaburzona, a przez to i te paskudne skurcze. Poziom magnezu można oczywiście uzupełnić dzięki preparatom, które dostaniemy w aptekach. Jest ich jednak tyle, że zanim kupimy cokolwiek, co ma w nazwie ma-

giczne słowa „magnez” oraz „skurcz”, dobrze skonsultować się z lekarzem i zdecydować na ten specyfik, który rzeczywiście będzie najlepszy dla długodystansowych biegaczy.

Podobnie jak z magnezem rzecz ma się z potasem, który odpowiada m.in. za inicjowanie skurczów mięśni. Dobrze jest więc kontrolować poziom potasu we krwi, a jeśli jest zbyt niski - także uzupełnić braki dzięki odpowiednim specyfikom zaleconym przez lekarza.

Choroby cywilizacyjne

Internet - zwłaszcza na stronach poświęconych bieganiu - pełen jest opowieści zawodników w stylu „Mam cukrzycę i biegam maratony”, „Nadciśnienie nie przeszkadza mi być maratończykiem”, itd. itp. Podchodźmy do tych historii ostrożnie i nigdy nie liczymy, że uda nam się je przełożyć 1:1 na nasze bieganie. Każdy z nas ma bowiem zupełnie inny organizm, inną wytrzymałość czy determinację.

Oczywiście da się biegać mimo przewlekłych chorób cywilizacyjnych, które gdy już nas złapią, to raczej na całe życie. Ba, w przypadku cukrzycy czy zbyt wysokiego poziomu złego cholesterolu, bieganie jest nawet wskazane jako jedna z form ruchu zalecanych w tego typu schorzeniach. Podobnie bywa też z astmą (wystarczy mieć przy sobie interwencyjnie wziewne leki) i nadciśnieniem oraz niedoczynnością tarczycy (przy nadczynności nie ma mowy o bieganiu!).

Wszystko to nie znaczy jednak, że maraton jest dla każdego z nas, jeśli cierpimy na jedną z tych chorób. Najlepiej więc swoje plany treningowe i starty w maratonach konsultować na bieżąco z lekarzem. On powie nam, co jeszcze możemy, a z czego lepiej już dla własnego zdrowia zrezygnować. ●

Dieta maratończyka

Nie samymi bananami biegacz żyje

Dla maratończyków ważne są przede wszystkim węglowodany. Powinna w nie obfitować dieta każdego biegacza, bo najważniejsze to dostarczyć organizmowi glikogen mięśniowy - mówi dietetyk Monika Białasik

ROZMOWA Z
MONIKĄ BIAŁASIK
dietetyczką

Aleksandra Przybylska: Co powinien jeść maratończyk?

Monika Białasik: Celem diety sportowca powinno być to, by dostarczyć organizmowi maksymalną ilość energii, makroskładników, witamin, składników mineralnych. Tak, by pokryć straty, które są związane z wysiłkiem fizycznym; umożliwić regenerację i utrzymać odpowiedni stan zdrowia. Uff... to taka niemal książkowa definicja diety sportowca.

To w takim razie, co maratończyk ma jeść, by mieć możliwie najlepsze wyniki?

- Jego dieta nie powinna się jakoś znacznie różnić od tego, co na co dzień je zdrowy człowiek. Powinno być pięć niedużych posiłków dziennie. Dalej sporo zależy od celu. Jeżeli biegacz chce przy okazji treningów zrzucić masę ciała, to ta dieta będzie inna niż wtedy, gdyby chciał np. budować masę mięśniową.

W źródłach pożywienia mamy białka, węglowodany i tłuszcze. Jeśli chodzi o pochodzenie białka, to nie musi być ono odzwierzęce...

To ciekawe o tyle, że wśród biegaczy długodystansowych coraz modniejsza staje się dieta wege. To naprawdę wystarczy przy takim wysiłku?

- Wśród biegaczy ultra jest taki trend, ok. 56 proc. polskich ultramaratończyków nie je mięsa. Promują roślinny sposób odżywiania, a cały life style biegów ultra, zwłaszcza biegów górskich, jest podsycony wegetariańskimi, a nawet wegańskimi dietami.

Czyli na takich zawodach to obciach zjeść bułkę z szynką?

- Trochę tak. Są biegi, gdzie nawet w pakietach regeneracyjnych znajdziemy jedynie batony wegańskie. No ale maratony rządzą się swoimi prawami żywieniowymi. Jeżeli maratończyk nie chce jeść mięsa czy ryb, może jako źródło białka traktować rośliny strączkowe, orzechy, pestki i nasiona.

Dla maratończyków ważne są przede wszystkim węglowodany. Powinna w nie obfitować dieta każdego biegacza, bo najważniejsze to dostarczyć organizmowi glikogen mięśniowy. To paliwo dla mięśni. Jak sama nazwa wskazuje - znajduje się w mięśniach, ale jego małe źródło jest też w wątrobie. Co ważne, nie jesteśmy w stanie pobrać glikogenu mięśniowego z białka czy tłuszczu, dlatego węglowodany w die-



Przed startem trzeba się kierować jedną żelazną zasadą: nie robimy nic, czego nie mamy wypróbowanego. Bo te próby mogą się różnie skończyć...

MONIKA BIAŁASIK

A co to jest „ładowanie węglowodanami”?

- Stosuje się to przed zawodami, przed ważnymi treningami. Chodzi o nagromadzenie glikogenu mięśniowego na tyle, by jak najdłużej wystarczyło nam na trasie biegu.

A z polskiego na nasze?

- Na ok. 5 dni przed zawodami na dwa dni w ogóle rezygnuje się z węglowodanów, żeby później organizm miał większą łatwość w ich wylapywaniu. Na 2-3 dni przed zawodami zaczynamy łączyć w organizm uderzeniową ilość węglowodanów. Tak radzi szkoła klasyczna. Ale badania z 2019 r., więc świeżutkie, pokazują, że nie ma potrzeby stosowania tej fazy wprowadzającej, żeby oczyścić organizm, bo fundujemy organizmowi tylko niepotrzebny zamęt. Jest zdezorientowany tą nagłą zmianą i ona raczej nie przyczynia się do poprawy wyników. Myślę, że wpływa to bardziej na psychikę biegacza i przekonanie, że zrobił wszystko, co mógł, by mieć jak najlepszy wynik.

Co mamy łączyć, żeby to miało sens?

- Zazwyczaj biegacze jedzą wtedy więcej, co nie ma sensu, bo przed samym startem treningi nie są już tak intensywne jak wcześniej. Jeśli chcemy prawidłowo wykonać „ładowanie węglowodanami”, to trzeba ograniczyć podaż tłuszczu, białka i błonnika. To czas, gdy biegacz może sobie pozwolić na większą ilość węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym - np. biały ryż, białe pieczywo, biały makaron, słodkie owoce, czyli to wszystko, co nie powinno stanowić przykładów zdrowej, zbilansowanej diety. Możemy więc zjeść biały ryż z dżemem i rodzynkami, makaron z musem owocowym, żelki, pić smoothies, świeżo wyciskane soki.

Czyli sama słodycz. A banany? Biegacze je uwielbiają.

- I nic dziwnego. Łatwostrawny, łatwo dostępny, łatwy do spożycia, ma przyjazną konsystencję, idealnie nadaje się jako podstawa do smoothies czy wszelkiego rodzaju musów. Ale nie umniejszajmy innym owocom z wysoką zawartością cukru - arbużom, winogronom, mango...

Winogrona z kolei przypomniały mi, że biegacze ostrzegają się na dzień przed startem przed jedzeniem czegokolwiek, co ma skórki. Żeby to nie zalegało na żołądku.

- Przed startem trzeba się kierować jedną żelazną zasadą: nie robimy nic, czego nie mamy wypróbowanego. Bo te próby mogą się różnie skończyć... Wszystko testujemy wcześniej na treningach, sprawdzamy, co nam w diecie służy, a co nie. Przed startem dobrze jest zrezygnować z produktów tłuszczowych - zarówno jajecznicy, orzechów, nasion i pestek, jak i awokado. Niewskazane są też różne produkty strączkowe, które powodują wzdęcia, więc np. hummus też odpada. Ale trzeba pamiętać, że w dniu startu nasz organizm, przez większą ilość adrenaliny, może też reagować inaczej, np. przyspieszoną wymianą materii.

Klasyczna biegunka przedstartowa.

- Może więc dobrze dać organizmowi na śniadanie coś innego, już przetestowanego, co wymiany materii dodatkowo nie przyspieszy. Najbardziej bezpieczne jest pszenne pieczywo z dżemem czy bananem.

Ja na śniadanie w dniu wielkiego biegu jem pszeną bułkę z miodem - fantastycznie się na tym biegnie maraton.

- Niektórzy lubią zjeść ryż albo makaron przed startem. I jemy to śniadanie najpóźniej na dwie godziny przed startem, żeby to wszystko zdążyło się strawić i nie przeszkadzało nam w wysiłku. Przed samym startem dobrym pomysłem jest wypicie napoju izotonicznego, można też na pół godziny przed biegiem zjeść banana, jeśli obawiamy się, że zaraz możemy być głodni.

A już na trasie? Niektórzy jedzą banany w punktach odżywczych, inni nie.

- Jeżeli wysiłek trwa do 30 minut (czyli to ok. 5 km biegu), to - jeśli chodzi o energię - nie trzeba nic uzupełniać. Przy wysiłku trwającym od 45 do 70 minut rekomenduje się napoje izotoniczne, a przy dwugodzinnym wysiłku, czyli np. półmaratonie, dobrze jest uzupełniać energię żelami.

Oczywiście pod warunkiem, że mamy je wcześniej przeciwione.

- Zdecydowanie. Bo o ile węglowodany na pewno się przydadzą, to inne substancje zawarte w żelach - np. kofeina - mogą różnie działać na nasz organizm. Kogoś pobudzą do większego wysiłku, a u kogoś innego spowodują wielki pik energetyczny, którego za chwilę nie będzie. Można też podczas treningów wypróbować suszone owoce, które nie mają zbyt dużo błonnika - czyli niekoniecznie suszona śliwka, ale daktyl już nam krzywdy nie zrobi.

A czekolada?

- Nikt nie wie, po co ona jest na punktach odżywczych. Bo jest ciężkostrawna. Trudno ją pogryźć i jest produktem typowo tłuszczowym. Lepszym pomysłem jest kostka cukru - dostarcza nam w biegu dokładnie to, co jest potrzebne.

Co pić podczas maratonu? Wodę czy izotonik?

- Jedno i drugie. Woda nas nawadnia, a izotonik uzupełnia energię. U odwodnionych biegaczy szybciej pojawia się uczucie zmęczenia, bo woda jest składnikiem krwi, która przenosi tlen do komórek. Nawodnienie organizmu odpowiada też za termoregulację.

Skąd mamy wiedzieć, czy jesteśmy dobrze nawodnieni, czy nie?

- Gdy czujemy pragnienie, jest już za późno. Dużo osób zastanawia się, ile pić na trasie. Teraz podręczniki zalecają, by pić w zależności od warunków atmosferycznych - na 1 gram utraconego potu 1 ml wody. Pijemy więc tyle, ile się pocimy. Biegaczom zaleca się sprawdzenie masy ciała przed i po starcie, by wiedzieli, jak duży był ubytek wody. Możemy to przetestować np. podczas godzinnego treningu. I wówczas liczy się to nawet tak: utracona masa ciała razy 150 proc. - wynik to ilość płynu, który powinniśmy uzupełnić w związku z wykonanym treningiem.

Dorosły człowiek powinien wypić dziennie ok. 2,5 litra płynów, by mieć dobrze nawodniony organizm.

- I te płyny są o tyle ważne, że to nie musi być tylko woda. Wliczamy w to także smoothies, koktajle, soki czy zupy, a więc każdy płyn, oraz - co może być zaskakujące - wszystkie produkty spożywcze, w tym przede wszystkim warzywa i owoce. Bo sporo osób się martwi: ojej, tyle wody to ja w życiu nie wypilem...

Po biegu powinniśmy uzupełnić też elektrolity: sód, potas, magnez. I tu dobrze sprawdzi się woda mineralna. Kranówka nie jest zła, ale chodzi nam też o wodę wysokomineralizowaną - zarówno przed startem, by nagromadzić składniki mineralne, jak i po starcie, by uzupełnić to, co straciliśmy.

Biegacze zalecają też nowicjusom obserwację moczu. Jeśli porankiem jest żółty, lub bursztynowy, to znaczy, że poprzedniego dnia źle się nawadnialiśmy.

- Barwa słomkowa, jasnożółta jest jeszcze ok., ale każdy ciemniejszy odcień wskazuje na odwodnienie organizmu. I tu trzeba działać agresywnie - dostarczajmy sobie jak najwięcej płynów i to szybko.

A co po biegu? Poznański maraton mamy jesienią, więc poza biegaczami, na ulicach pełno wirusów i bakterii, a po wysiłku odporność obniżona.

- Regeneracja trwa nieraz do czterech tygodni i wtedy organizm jest bardziej podatny na infekcje. Można działać prewencyjnie i podawać sobie większe ilości witaminy C. Znajdziemy ją w truskawkach, czerwonej i czarnej porzeczce, kwaśnej kapuście, papryce czy cytrusach. Te ostatnie nie są najlepszym źródłem witaminy C - tuskawka czy papryka mają jej więcej.

Ale ciężko o truskawki czy porzeczki w październiku. Mrożone owoce mają te same wartości odżywcze co świeże?

- Są w porządku. Najczęściej zbiera się je do mrożonek w najlepszym okresie wzrostu, więc powinny być witaminową bombą.

Jaki powinien być nasz pierwszy po biegu posiłek regeneracyjny?

- Węglowodany z białkiem.

Makaron z tuńczykiem?

- Świetny pomysł! Może być też ryż z rybą czy mięsem, kanapka z serem twarogowym i do tego dużo warzyw.

To ten moment, gdy możemy poszaleć?

- Bez przesady. To nie może też być zbyt duży posiłek. Chodzi o to, by się nasycić, zregenerować, a nie obżerać. Normalny obiad po maratonie będzie najlepszym pomysłem.

Dotychczas szkoła była taka, by do godziny po treningu uzupełnić energię. Ale teraz się od tego odchodzi, zwłaszcza wśród amatorów, którzy trenują raz dziennie - tu nie ma potrzeby pośpiechu i zmieszania się w tej godzinie. To stonkowo nowa wiedza, sprzed mniej więcej pół roku, więc gdy szukamy czegoś w internecie, możemy jeszcze trafić na informacje o „złotej godzinie”.

Biegacze też często regenerują się posiłkami wysokobiałkowymi, a to błąd. Dieta wysokobiałkowa jest dobra w regeneracji po treningu siłowym, a w przypadku biegów długodystansowych mamy do czynienia z zupełnie innym rodzajem wysiłku. Naprawdę lepiej przed maratonem i po nim zafać węglowodanom.

Czy biegacze mogą sobie pozwalać na grzeszki w diecie?

- Mogą, ale tylko trochę. Trzeba uważać, by kalorii spalonych podczas treningu nie nadrabiać za chwilę ciastkiem „w nagrodę za udany trening”. Ważne też, jaki jest cel naszego biegania - jeśli chcemy schudnąć, to pomysł z ciastkami nie jest najlepszy.

A co z dietą, gdy mamy przerwę w bieganiu, w treningach, np. przez kontuzję?

- Widać to po byłych sportowcach. Dietę trzeba mocno zweryfikować. Mówi się, że jeśli ktoś biegał 3-4 razy w tygodniu i nie biega, to każdą porcję jedzenia powinien zmniejszyć o ok. jedną czwartą. Inaczej kilogramy będą nam się odkładać. ●

Rozmawiała Aleksandra Przybylska

Te

Warto dbać o nogi

Jak pokonać maraton z głową i zdrowymi stopami

Przed maratonem najlepiej odcisk czy modzel usunąć, myrobimy to za pomocą skalpela, ale nie ma się co bać – to bezkrwawy zabieg. Jeśli jest odcisk, który powraca i utrudnia maratończykom bieg, boli i stawiamy przez niego inaczej stopę

ROZMOWA Z
AGNIESZKA NOWACZYK

ALEKSANDRA PRZYBYLSKA: Jak maratończycy powinni dbać o stopy? AGNIESZKA NOWACZYK*: Na pewno bardziej niż osoby, które na co dzień nie trenują i nie startują w biegach długodystansowych. Dobry będzie pedicure podologiczny, usuwający zrogowacenia na piętach czy paluchach.

Dopóki się tego nie spróbuje, człowiek nie wie, jak lekkie i gładkie ma stopy.

- To prawda. Panie często namawiają na taki pedicure biegających mężów. A gdy namowy nie działają, kupują taki zabieg w prezencie. Panom niezręcznie potem nie skorzystać. Zachęcam do korzystania z gabinetów podologicznych, to naprawdę wielka pomoc dla biegaczy. Sporo maratończyków dociera do nas, do Instytutu Podologii, i staramy się jak najlepiej przygotować ich stopy do startu.



Pod wpływem intensywnego ruchu na długim dystansie paznokcie wbijają się w wały, dobrze jest więc wcześniej założyć klamry korygujące, które zmienią tory wzrostu paznokcia poprzez jego delikatne uniesienie

AGNIESZKA NOWACZYK

Co robicie?

- M.in. przygotowujemy odpowiednio płytkę paznokciową. Nie może ona być za długa...

Czyli robicie to, co moja koleżanka ze łzami w oczach przed swoim pierwszym maratonem: paznokcie możliwie najkrótsze, żadnego lakieru i płytka paznokciowa maksymalnie cienka.

- Paniom zalecamy przede wszystkim, by nie miały pomalowanych paznokci lakierem hybrydowym. On bardzo utwardza płytkę paznokciową, a to powoduje, że w trakcie biegu płytka może oddzielić się od łożyska. Powstaje tzw. onycholiza, która jest dość częstym problemem u biegających pań. Kobiety, które dużo biegają – i nie muszą to być od razu maratony, lecz np. intensywne bieganie po 10 km przez kilka dni w tygodniu – nie powinny malować paznokci u stóp lakierem hybrydowym.

A z onycholizy da się jeszcze wyjść na prostą?

- Tak, można to wyprowadzić. Ale ok. pół roku trwa zanim płytka przyklei się z powrotem do łożyska. W tym czasie zalecamy nie tylko wizyty kontrolne w gabinecie, lecz także odpowiednią pielęgnację paznokcia w domu. W Instytucie mamy też innowacyjny laser Lunula, który wzmacnia płytkę paznokciową, polecany jest m.in. bie-



gaczom, u których paznokcie wraz z bieganiem stają się coraz słabsze.

Czy jeszcze jakoś maratończycy mogą pomóc swoim stopom przed startem?

- Jeżeli ktoś ma tendencję do wrastających paznokci, to one na pewno dadzą o sobie znać po maratonie. Pod wpływem intensywnego ruchu na długim dystansie paznokcie wbijają się w wały, dobrze jest więc wcześniej założyć klamry korygujące, które zmieniają tor wzrostu paznokcia poprzez jego delikatne uniesienie. Dzięki temu paznokcie nie będą już wrastać i są na tyle przygotowane, że nie będą nas bolały podczas maratonu.

Tylko musimy to zrobić odpowiednio wcześniej, bo biec maraton z klamrą to umiarkowana przyjemność.

- Współczesne klamry są tak nowoczesne, że nie uwierają, więc trenować można spokojnie.

To powiedzmy, że paznokcie mamy już przygotowane do startu. A co z całą stopą?

- To zależy od stopy. Jeżeli np. jest to stopa nadpotliwa, to dobrze użyć talku, żeby podczas wysiłku tę nadpotliwość nieco wyciszyć.

Skąd mamy wiedzieć, że stopa jest nadpotliwa?

- Bo np. w codziennym funkcjonowaniu stopa poci się na tyle, że gdy wie-

czorem ściągamy skarpetki, widzimy, że są mokre. Można się wtedy poddać zabiegom, np. jonoforezie, która wycisza nadpotliwość stóp nie blokując gruczołów potowych tak jak preparaty dostępne w drogeriach czy aptekach. Po 10 takich zabiegach skarpetka powinna już być sucha. Mówimy tu jednak o normalnym funkcjonowaniu, a nie intensywnych treningach. W ich przypadku stopa, siłą rzeczy, poci się bardziej. I tu przydają się pudry czy talki przeznaczone dla biegaczy. Podczas maratonu zadaniem tych preparatów jest wchłanianie potu – tak, by stopa możliwie najdłużej była sucha.

Co jeszcze robimy ze stopami przed maratonem?

- Trzeba sprawdzić biomechanikę stopy, są do tego specjalne urządzenia. Może się okazać, że biegacz potrzebuje specjalnej wkładki do butów, by biegało mu się lepiej. Wówczas nie ma też powikłań po długich biegach: odcisków, modzeli, pęcherzy. Wkładka bowiem odciąża stopę tam, gdzie wcześniej była ona przeciążona.

A jeśli już mamy odciski albo modzele, to jak sobie poradzić?

- Przed maratonem najlepiej odcisk czy modzel usunąć, my robimy to za pomocą skalpela, ale nie ma się co bać – to bezkrwawy zabieg. Jeśli jest odcisk, który powraca i utrudnia maratończykom bieg, boli i stawiamy przez niego inaczej stopę...

... a przez to i całą nogę...

- ... aż do biodra, co potem rzutuje też na kręgosłup, więc niedługo zamiast leczyć stopę, musimy leczyć kręgosłup, a przypomnę, że biegliśmy inaczey tylko po to, żeby odciążać odcisk. Zalecam więc usuwanie odcisków odpowiednio wcześniej przed maratonem. Jeśli nie jest to głęboki odcisk, to wystarczy frezarka. Ale są też osoby biegające lat 20 i więcej – one mają inne odciski.

I gdy przychodzi taki weteran biegania, to co wtedy?

- Musimy sięgnąć po laser chirurgiczny, którym możemy raz i skutecznie usunąć taki wieloletni odcisk.

Aż boję się zapytać, jak wcześniej te osoby radziły sobie z odciskami...

- Brały tarkę, ścierały, ścierały i biegały dalej. Tylko jeśli taki odcisk wciąż nam się odradza w tym samym miejscu, to zachęcamy do wizyty u podologa. On na pewno pomoże. Odcisk można bowiem skutecznie wyciągnąć i włożyć w but wkładkę odciążającą, by odcisk już nie powrócił.

Mam znajomych, którzy – mimo najlepszych butów i świetnych skarpetek – wiedzą, że podczas maratonu i tak zrobią im się pęcherze. Jak mówią, szczęście w nieszczęściu, że numer startowy przypięty jest do koszulki agrafkami. Zawsze jedną można wziąć, przebić pęcherz i biec dalej. Czy to rozsądne?

- Ech... Jeśli ja bym biegła maraton i na 35 km zrobiłby mi się pęcherz, to pewnie tak samo bym sobie poradziła. Bo nie jest przyjemne dalej biec z pęcherzem.

Zwłaszcza że on przy każdym kroku coraz bardziej daje się we znaki.

- Jeśli już przebijemy pęcherz agrafką podczas maratonu, dobrze jest zadbać o to miejsce, gdy już dotrzemy do mety. Trzeba to miejsce zdezynfekować i założyć specjalistyczny opatrunek. Najlepsze są takie ze srebrem, one skutecznie wyciszają ból, a są normalnie dostępne w aptekach.

Mówimy o odpowiednich butach, skarpetach, przygotowaniu stóp. Tymczasem są też zawodnicy, którzy biegają maratony boso.

- Mamy też takiego pacjenta, który biega boso po lesie. Przyszedł na konsultację, żeby sprawdzić, w jakim stanie są jego stopy. Były naprawdę super. Może więc być tak, że po pewnym czasie stopy przyzwyczajają się do tego, co im fundujemy. Ale przyznam, że ten pacjent mnie zaskoczył, pierwszy raz spotkała mnie taka historia w ponad 20-letniej karierze podologicznej.

Podczas maratonu trzeba pokonać 42,2 km. Gdy już pył opadnie, jak szczęśliwi zawodnicy mogą pomóc stopom po tak wielkim wysiłku?

- Często po maratonie, mimo najlepszego przygotowania, robią się krwinki podpaznokciowe.

Tak! Miałam takie po pierwszym maratonie: w zależności od tego, jak nacisnęło się na paznokieć, tak przemieszczała się plama krwi. Bardzo ciekawie się to oglądało, a jednak człowiek chciał się tego pozbyć.

- Właśnie, człowiek jest szczęśliwy, pokonał maraton, endorfiny uderzyły mu do głowy, ale przyszedł ten moment, że czas zdjąć buty i skarpetki. A tam... jakiegoś granatowo-brunatne paznokcie na dużych palcach.

Co robimy?

- Gdy zrobią się takie krwinki, trzeba po maratonie jak najszybciej przyjść do podologa. W gabinecie podologicznym wykonuje się nawiercenie płytki paznokciowej...

Zanim zrobi się zbyt strasznie, zapewniam, że to delikatny zabieg i w ogóle nie boli.

- Wykonujemy to malusieńką głowicą frezu, bólu praktycznie nie ma. Gdy dziurkę uda się nawiercić, uwalnia się płyn i wypływa. Gdybyśmy tego nie nawiercili, to ciśnienie krwi między płytką paznokciową a łożyskiem jest tak duże, że oddziela płytkę od łożyska. A gdy to się stanie, automatycznie zaczyna rosnąć nowa płytka.

Jeśli wcześniej nie zrobiliśmy nawiercenia, to teraz już koniecznie trzeba się udać do specjalisty – żeby on usunął starą płytkę paznokciową, w której miejscu rośnie już nowa. Jeśli tego nie zrobimy, to nowa płytka paznokciowa od razu zaczyna wrastać w wał. Stara

i tak za jakiś czas odpadnie, ale nowa będzie już wrastającym paznokciem.

To częsty problem?

- Mnóstwo osób dociera do nas po maratonach albo krótszych, intensywnych biegach. I opowiadają: a bo po maratonie zrobił mi się krwiatek, a potem odpadł stary paznokieć, tylko ten nowy taki dziwny... mały, wąski, zagłębiony i co teraz... No i tu znów pojawiają się klamry, żeby paznokieć wyprowadzić na prostą. Dobrze jest pamiętać, że mamy jednak nowy paznokieć. Jeśli nadal intensywnie biegamy, to on może być słabszy i tu możemy stworzyć takie zamknięte koło. No ale mówimy o osobach, które nie chcą przestać biegać.

Są też tacy szczęśliwcy, którzy po maratonie zdejmują buty, a tam wszystko w porządku. Jednak stopy i tak dostały w kość, a gdy kładziemy się spać, letnia kołdra na stopach potrafi ważyć tonę. Czy możemy sobie jakoś pomóc?

- Stopy potrafią też pulsować z przemęczenia. Zalecamy wtedy chłodne kąpiele stóp oraz balsamy chłodzące i łagodzące, które warto nałożyć nieco grubszą warstwą. Najlepiej się położyć, stopy unieść nieco wyżej i dać im wreszcie odpocząć. A po paru dniach można kontrolnie iść do podologa np. na masaż stóp. Naprawdę zasłużyły. ●

Rozmawiała Aleksandra Przybylska

*Agnieszka Nowaczyk – podolog, właścicielka Instytutu Podologii w Poznaniu

20. PKO

POZnań*
marat2n
7th Annual Poznań Marathon IAAF

20.10.2019



Pozostaw swój ślad w Poznaniu

20 LAT

Informacje i zapisy:
www.marathon.poznan.pl

Sponsor Tytułowy

Bank Polski
100
LAT

Sponsor Techniczny



Sponsorzy

VERONI
ACTIVEBROWER
FORTUNA
2000

AQUANET

ferravita

Partnerzy

SHERATON
Poznań

mtp

LECH POZNAŃ

GRUPA
LUXMED

Patroni Medialni

ESKA

maratoncyk.1



epoznan.pl



Organizator

*posir

Patronat Honorowy

POZnań*
Stowarzyszenie
Poznańskie Miasto Poznania