



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O pohybu](#) 17. 6. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Nejčastější běžecká zranění

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Nejcastejsi-bezecka-zraneni_s10011x20317.html

Běh se stále drží vysoko na žebříčku popularity a není divu, dá se provozovat téměř kdekoliv a kdykoliv a kromě kvalitní obuvi k němu vlastně nic speciálního nepotřebujete. Avšak není to sport pro každého a i narůstající množství úrazů a bolestí pohybového aparátů s během spojených je toho důkazem.



Až 60 % běžců má nebo zažije zranění natolik závažné, že na několik týdnů nebo měsíců odloží běžecké boty. A přitom právě nevhodná běžecká obuv spolu s technikou běhu je na vině nejčastěji.

Rizikové faktory pro přetížení:

- předchozí běžecká nezkušenost
- přepálený start
- příliš vysoká intenzita tréninku
- předchozí běžecká nebo jiná zranění
- nevhodná obuv
- špatná technika běhu
- nevhodná tělesná stavba běžce
- nevhodný povrch

Nejčastější běžecká zranění

Plantární fascitida

Projevuje se bolestí na plosce nohy blíže k patě. Jde o přetížení svalů v oblasti plosky a jejich nesprávné zapojování při běhu.

Syndrom iliotibiálního traktu



Tento typ zranění je charakterizován bolestí na vnější straně kolene nebo vnější straně kyčle zejména při mírně ohnuté končetině.

Bolest se častěji ozývá při běhu z kopce nebo při chůzi ze schodů.

Běžecké koleno

Typická je bolest nad nebo v okolí česky, kde může být i prosáknutí.

Bolest se zhoršuje dřepováním a chozením po schodech nahoru a dolů. Poměrně často se vyskytuje u dospívajících.

Bolest/záněť Achillovy šlachy

Projevuje se bolestí šlachy přímo při běhání, častěji po něm nebo až další den ráno. Šlacha je zduřelá a citlivá na dotek.

Při nesprávném stylu běhu dochází k opotřebovávání šlachy a tím k malým trhlinkám a degenerativním změnám v této oblasti.

Záněť okostice - periostitida

Projevuje se bolestí holení. Periost je přetížen opakovanou a nadměrnou prací svalů, které se na tuto kost upínají.



Jako každá přetížená struktura se dostává do tzv. sterilního zánětu, bolí, může

zčervenat a otéct.

Jak snížit riziko běžeckých zranění?

Běžecké zranění může potkat každého, jeho riziko ale můžete minimalizovat pomocí následujících tipů:

- dejte si aspoň krátkou rozcvičku před během
- neignorujte signály těla a neběhejte přes bolest
- pracujte na své technice
- pořídte si kvalitní běžeckou obuv
- běhejte na měkčím povrchu
- střídejte běh s jinou pohybovou aktivitou

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: [Běžecká zranění. Přehled epidemiologické literatury - PubMed \(nih.gov\)](#)

Přednáška Mgr. Petry Valouchové, PhD. - Zranění při sportu

[běh běžecké koleno](#) [běžecké zranění](#) [regenerace po tréninku](#) [regenerace svalů](#)
[strečink](#) [zánět Achillovy šlachy](#) [zánět okostice](#)

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz