

Δυο λόγια για τα καλάμια* του μαχητή!!!

1.0 όρος «καλάμια» είναι άγνωστος και χρησιμοποιείται για να περιγραφεί η σωματική περιοχή από το γόνατο μέχρι τον αστράγαλο του αθλητή που ασχολείται με πολεμικές τέχνες.



απο το Στέλιο Πετρούσσο
Φυσικοθεραπευτής

Το καλοκαίρι μας χτυπάει την πόρτα, και για τους περισσότερους αυτό σημαίνει το τέλος της αγωνιστικής ή ακόμα και της προπονητικής περιόδου. Τυχόν εννοηθήσεις που βιώνουμε αυτή την εποχή στα καλάμια* μας, ευεθλιστούμε να περάσουν μετά την πάροδο του

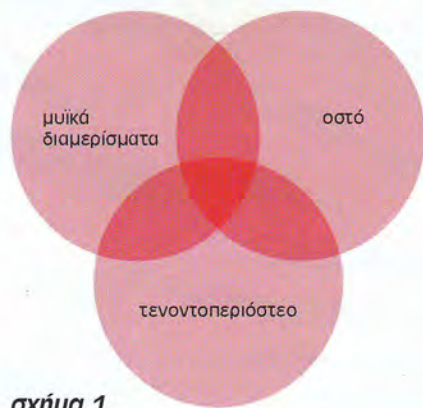
καλοκαιριού, ειδικά τώρα που σταματάμε να ρακτίζουμε πάνω σε σάκου με άμμο ή επικίνδυνα "blocks"! Έχουμε δίκιο να πιστεύουμε κάτι τέτοιο ή μήπως όχι;

Τα ίδια συμπτώματα πόνου που έχει ένας kick boxer στα καλάμια* του, μπορεί να έχει και ένας δρομέας μεγάλων αποστάσεων ή ένας αθλητής του άλματος εις μήκος και η λίστα συνεχίζεται. Άρα; Αναρωτιέστε και πολύ καλά κάνετε, διότι είναι γεγονός άν: πόνος που επιμένει στα καλάμια* ενός τακτικού αθλητή για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν είναι αποκλειστικά το αποτέλεσμα μιας απ' ευθείας πλήξης, αντίθετα, συνήθως αποτελεί συνάρτηση πολλών παραγόντων.

Σκοπός του παρόντος άρθρου δεν είναι να σας κάνει ειδικούς, αντίθετα, θα σας βοηθήσει να μάθετε πότε πρέπει να

επισκεφθείτε έναν ειδικό και να προλάβετε μια ενδεχόμενη μυοσκελετική δυσλειτουργία, αναγνωρίζοντας κάποιο ή κάποια από τα συμπτώματα που αναφέρονται επιγραμματικά παρακάτω.

Ας πάρουμε όμως τα πράγματα με τη



σχήμα 1

σειρά. Τα καλάμια* αποτελούνται από τρία βασικά δομικά συστατικά που το καθένα μόνο του ή συνδυασμοί αυτών παράγουν πόνο, όταν δυσλειτουργούν (σχήμα 1). Στον πίνακα που ακολουθεί, αναφέρονται επιγραμματικά τραυματισμοί σε κάθε ένα από τα τρία βασικά συστατικά, σύννοδα συμπτώματα και πώς αυτά συμπεριφέρονται σε σχέση με την προπόνηση. Όπως ήδη γνωρίζετε, το kick boxing αποτελεί ένα μείγμα πολλών συστημάτων. Σαν αποτέλεσμα, ανάλογα με τη σχολή, αθλή και την επιλογή του αθλητή υπάρχουν δύο κυρίως πρότυπα ρακτίσματος και άμυνας στα "low kicks" (εικόνα 1-2). Ως αθλητής έχω «δώσει και φάει» και τα δύο, γι' αυτό θα αναφέρω τα συν και πλην πρώτα από τεχνικής άποψης. Τα "low" με το πρότυπο της εικόνας 1 προφυλάσσουν τα δάκτυλα του επιθετικού από ένα επικίνδυνο "block", εκθέτουν όμως τους εκτεινόμενες μύες των δακτύλων σε θλάσεις, όταν ο επιθετικός ρακτίζει από μακρινή απόσταση και πετύχει τον αντίπαλο με τα δάκτυλα. (Π.χ. τη στιγμή που ο αντίπαλος επιχειρεί έξοδο). Επίσης στην άμυνα, αυτό το πρότυπο μειώνει την απόσταση του ποδιού από το δάπεδο προστατεύοντας το



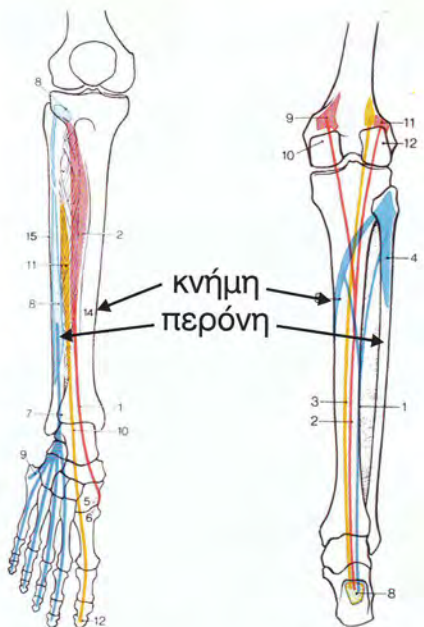
ΕΙΚΟΝΑ 1



ΕΙΚΟΝΑ 2

| Τραυματισμένο στοιχείο | Πόνος | Σχετιζόμενος με την προπόνηση | Σύννοδα συμπτώματα | Ευαισθησία |
|--|---|---|--|---|
| Οστά (κνήμη ή περόνη). | Εστιασμένος, οξύς ή διαχυριστικός. | Στιγμιαίος ή αυξάνεται με την άσκηση ή την πλήξη. | Νυκτερινός πόνος. Μπορεί να είναι αυξημένος το πρωί. | Πάνω στο οστό, ειδικά όταν χτυπηθεί. |
| Τενοντοπερίστεο. | Κατά μήκος του έσω χείλους του «καλαμιού*»(κνήμη) ποικίλης έντασης. | Με το ζέσταμα μειώνεται. | Χειροτερεύει το πρωί, μετά τον ύπνο και μετά την προπόνηση. | Μέσα και μπροστά στο «καλάμι» εκεί που τεφειώνει το οστό και αρχίζει ο μυς της γάμπας (γαστροκνημία). |
| Μυϊκά διαμερίσματα* (εν το βόηη οπίσθιο, επί πόηης οπίσθιο, πρόσθιο, περοναίο) | Άηγος, αίσθηση σκληρού μυός. | Αυξάνεται με την προπόνηση, μειώνεται με την ξεκούραση. | Συνήθως αίσθηση αδυναμίας των μυών του καλαμιού ή μουδιάσματα χαμηλά λόγο πίεσης νεύρων. | Συνήθως μικρή ή ελάχιστη με ψηλάφηση. |

* δεν λαμβάνεται υπ' όψιν οξύς τραυματισμός από άμεση πλήξη (θλάση) ή τράβηγμα.



ανατομία καλαμιού, 3α πρόσθια άποψη - 3β οπίσθια άποψη
τροποποιημένο από : Platzer, Color Atlas, Vol.1 (1992)

πίσω πόδι από ένα χαμηλό ή ακτίσμα του αντιπάλου που θα μπορούσε σε αντίθετη περίπτωση να περάσει κάτω από την άμυνα. Από την άγλη, το πρότυπο της εικόνας 2 διευκολύνει τον επιθετικό να βρει την ιδανική απόσταση για να ρακτίσει, αυξάνει τη σκληρότητα της επιφάνειας που χτυπάει και λειτουργεί σαν γάντζος ("hook"). Τραβώντας ο επιθετικός το πόδι του, στο τελείωμα της επίθεσης, χαλάει την ισορροπία του αντιπάλου του και επιπρόσθετα τραβάει το σώμα του προς τον αντίπαλο φορτίζοντας παραπάνω το επόμενο χτύπημα με τα χέρια του. Το βασικότερο μειονέκτημα βρίσκεται στην άμυνα, ειδικά όταν χρησιμοποιείτε ψηλά "blocks", διότι το πίσω πόδι είναι εκτεθειμένο.

Από ιατρικής φύσεως, τα καλάμια* αποτελούνται από δύο οστά, την κνήμη και την περόνη (εικόνα 3α, 3β). Η επιφάνεια κρούσης, στο πρότυπο της εικόνας 1, στηρίζεται αποκλειστικά στην κνήμη, η οποία αποτελεί το ισχυρότερο οστό του ανθρώπινου σώματος. Παρ' αυτά, επαναλαμβανόμενα χτυπήματα στο ίδιο σημείο οδηγούν σε επώδυνες **περιστίτιδες, τενοντοπεριστίτιδες με τη χειρότερη των περιπτώσεων «κάταγμα κόπωσης» ("stress fracture")**.

Εάν προτιμάτε το πρότυπο της εικόνας 2, θα παρατηρήτε κάτι να φουσκώνει στην πρόσθια και έξω επιφάνεια του καλαμιού*. Αυτό είναι το διαμέρισμα των «περόνιων μυών» που

προσφύονται στην μικρότερη περόνη (εικόνα 3α-μηθέ ομάδα). Αυτοί οι μύες είναι που κάνουν τα καλάμια* σκληρότερα, αναπόφευκτα όμως πλήττονται από καλάμια*, αγκώνες και γόνατα του αμυνόμενου. Όπως όλοι οι μύες, έτσι και αυτοί τραυματίζονται. Εάν αυτό επαναλαμβάνεται για πολύ καιρό οδηγεί στην εναπόθεση ασβεστίου στο μυ (ασβεστοποιός **μυτίδα**). Έτσι από ελαστικός και μαλακός ο μύς προοδευτικά γίνεται συμπτωματικός, σκληρός και ανελαστικός, παράγοντες που οδηγούν αργά ή γρήγορα σε κάταγμα της λιγότερο ισχυρής περόνης.

Όλα τα παραπάνω αποτελούν ακραίες, αθλή συνήθεις περιπτώσεις σε αθλητές υψηλού επιπέδου. Οι συχνότερες περιπτώσεις αφορούν «σύνδρομα μυϊκών διαμερισμάτων», **περιστίτιδες και τενοντοπεριστίτιδες του καλαμιού***, περιπτώσεις αρκετά επώδυνες που μπορούν να κρατήσουν τον αθλητή εκτός δράσης για μήνες.

Αρχικά ανέφερα ότι τα ίδια συμπτώματα με ένα kick boxer μπορεί να έχει και ένας **δρομέας**. Αν και είμαι σίγουρος ότι πλέον δε σας φαίνεται και τόσο περίεργο θα σας αναφέρω ένα πολύ απλό και σύννηθες φαινόμενο:

Ο δρομέας έχει πηλατοποδία => πηλατοποδία = έλλειψη ποδικής καμάρας (εικόνα 4α, 4β) => έλλειψη ποδικής καμάρας = μειωμένη απορρόφηση κραδασμών.

Τρέξιμο σε σκληρό έδαφος + σκληρά, ακατάλληλα παπούτσια = παραγωγή ισχυρότερων κραδασμών => **ισχυρότεροι κραδασμοί + μειωμένη απορρόφηση κραδασμών + τρέξιμο σε μεγάλες αποστάσεις = κάταγμα κόπωσης κνήμης ("stress fracture")**

Το παραπάνω παράδειγμα αποτελεί την απλούστατη των περιπτώσεων στην οποία τα καλάμια* παθαίνουν ζημιά χωρίς να τα "χτυπήσουμε"!

Άρα, για να ανακεφαλαιώσουμε, ο **πόνος στα καλάμια* δεν συνδέεται πάντα με άμεση πλήξη**, γι' αυτό δεν πρέπει να παντρεύετε την οποιαδήποτε ενόχληση με ένα προηγούμενο "block" ή "low", ειδικά όταν διανύετε μια φορτισμένη αγωνιστική περίοδο με αρκετή προετοιμασία στο διάδρομο ή το στάδιο. Αν μετά το πέρας του καλοκαιριού αισθάνεστε ακόμα τους μύες γύρω από τα καλάμια* (ειδικά τη γάμπα) σκληρούς ή αναγνωρίζετε και βιώνετε κάποια από τα συμπτώματα που αναφέρονται στον πίνακα, να επισκεφθείτε άμεσα έναν αθλητίατρο, φυσικοθεραπευτή ποδίατρο, τηρώντας τη σειρά με την οποία αναφέρονται.

Καλό καλοκαίρι, ραντεβού το Σεπτέμβριο με πιο πολλή και περισσότερα ενδιαφέροντα ιατρικά θέματα. Επίσης η αθλητογραφία και το e-mail του περιοδικού είναι πάντα ανοιχτά για ιατρικά θέματα που σας απασχολούν.



εικόνα 4α



εικόνα 4β

χαρακτηριστικά δείγματα 4α πηλατοποδίας (flatfoot), 4β φυσιολογικής ποδικής καμάρας