

Zatížení chodidel při sálových sportech

Specifické zatížení chodidel při sálových sportech

Sálové sporty a všeobecně všechny sporty odehrávající se na tvrdém povrchu (florbal, volejbal, basketbal, tenis, házená, hokejbal, badminton...) znamenají značné zatížení chodidel a celkového pohybového aparátu:

- Dopady na tvrdém povrchu (při dopadech působí na chodidlo až 3násobek hmotnosti těla)
- Dynamické prudké změny směru, velké nároky na celý pohybový aparát
- Velké objemy tréninku a zápasů – chodidlo je přetíženo, regenerace je pomalejší
- Případné problémy v oblasti chodidel se přenášejí dál do těla, do kolen, kyčlí zad...



Možné komplikace související se stavem podélné klenby a efekt správně zvolené vložky

Vysoká klenba (HIGH): síla při dopadu je koncentrována do velmi malé části chodidla (pata a předonoží), s čímž se pojí horší tlumení nárazů a související bolesti. Usazením paty v patní misce se docílí přesnosti a citlivosti, pohyb je pohodlnější a přirozenější, regenerace efektivnější.

Střední klenba (MID): většinou se jedná o nohy zdravé, které se při sportovní zátěži mohou začít deformovat. Proto je vhodné podélnou klenbu podpořit, čímž také dojde k rozložení váhy rovnoměrně na celé chodidlo. Usazením paty v patní misce se docílí přesnosti a citlivosti, pohyb je pohodlnější a přirozenější, regenerace efektivnější.

Nízká klenba (LOW): vyskytuje se u aktivních sportovců, jejichž chodidlo se přizpůsobilo gravitaci a opakovaným došlapům, ale také u lidí s pronací chodidla. Takové chodidlo potřebuje stabilizovat a srovnat osově postavení, aby se pronace nepřenášela dál do těla, což by mohlo vést k postupné změně postavení kolen, kyčlí a projevovat se bolestí páteře a kloubů. Podpora správného postavení chodidla a lepší tlumení omezuje také možnost vzniku plantární fasciitidy a tvorby patní ostruhy.



Proč digitální diagnostika

Přesná diagnostika došlapu na přístroji Sidas Feetbox Evo ukáže rozložení tlaku působícího na chodidlo, odhalí přetížené partie, ukáže stav podélné a příčné klenby.

Dynamická analýza zobrazí rozložení tlaku v průběhu kroku od dopadu po odraz, také odhalí, zda je krok vedený ve středu, nebo zda má chodidlo pronáčnický (kotník při došlapu směřuje výrazněji dovnitř) nebo supinační postavení (kotník při došlapu směřuje ven a zatížena je více vnější část chodidla).

Dle toho lze efektivně zvolit spolu s obuví také anatomické sportovní vložky do bot, které pomohou se stabilitou, zlepšit tlumení na tvrdém povrchu, odlehčí přetíženým partiím, čímž omezí riziko zranění z přetížení a zrychlí regeneraci.



Jak pomáhají anatomicky tvarované vložky Sidas při sálových sportech

- Díky přesnému usazení paty a podpoře podélné klenby se tlaky působící na chodidlo roznesou na větší plochu, čímž se efektivně odlehčí přetíženým místům.
- Přesné usazení chodidla v obuvi znamená efektivnější a přesnější změny směru, správné vedení kroku
- Lepší tlumení je zásadní pro opakovanou zátěž a dopady na tvrdém povrch
- Dobré osově vedení kroku setří celý pohybový od chodidel až po krční páteř
- Stabilní a lépe chráněná chodidla při zátěži pomáhají rychlejší regeneraci
- prevence úrazů a zranění z přetížení

Kontakt:

Radek Matějů, +420 602 191 622, hradek@rm-sport.cz
RM-SPORT, Veverkova 1631, Hradec Králové

