

**ΔΗΜΟΣ ΑΡΤΑΙΩΝ**

**ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ & ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΩΝ**

Περιφερειακή οδός & Αυξεντίου, Άρτα 47100  
Τηλ. 26813 62211   
press@arta.gr

Άρτα 14 Μαρτίου 2024

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**«ΚΑΛΛΙΟΝ ΤΟ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙΝ»**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΔΡΟΜΙΚΩΝ**

**ΑΓΩΝΩΝ ΜΕΣΑΙΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ**

**Καλώς ήρθατε στον κόσμο των δρομικών αγώνων, όπου η προετοιμασία και η αποθεραπεία είναι κλειδιά για την επίτευξη των στόχων σας. Η φυσικοθεραπεύτρια Βίλλυ Παπαχρήστου είναι εδώ για να σας βοηθήσει να προετοιμαστείτε και να ανακάμψετε μετά από τον 8ο Ημιμαραθώνιο Άρτας και κάθε άλλο δρομικό γεγονός που επιλέγετε να αντιμετωπίσετε.**

**Η προετοιμασία για έναν αγώνα απαιτεί προσήλωση, σχεδιασμό και την κατάλληλη γνώση για τον τρόπο που θα φροντίσετε το σώμα σας. Κάθε δρομέας είναι μοναδικός, και γι' αυτό είναι σημαντικό να διαμορφώσουμε ένα πρόγραμμα προετοιμασίας και αποθεραπείας που να ταιριάζει με τις ανάγκες και τους στόχους κάθε αθλητή.**

**Μέσω αυτής της σειράς οδηγιών, τιπς και μικρών μυστικών, θα εξερευνήσουμε πώς να προετοιμαστείτε στον καλύτερο δυνατό τρόπο, πώς να αντιμετωπίσετε τυχόν τραυματισμούς και πώς να αποκαταστήσετε το σώμα σας μετά από τον αγώνα. Θα εξετάσουμε τεχνικές ενίσχυσης, αποκατάστασης και άλλα στοιχεία που μπορούν να κάνουν τη διαφορά στην απόδοσή σας και την ευημερία σας.**

**Με την εμπειρία και τη γνώση, θα σας βοηθήσουμε να αναπτύξετε ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα προπόνησης και αποθεραπείας που θα σας επιτρέψει να φτάσετε τους στόχους σας και να απολαύσετε κάθε στιγμή του αγώνα.**

**Επομένως, ετοιμαστείτε να εμβαθύνετε στον κόσμο της δρομικής προετοιμασίας και αποθεραπείας, και ας ξεκινήσουμε αυτό το ταξίδι μαζί προς την επίτευξη των στόχων σας!**

**Της Βίλλυς Παπαχρήστου\***

Η Επιτυχία ενός δρομέα μεσαίων και μεγάλων αποστάσεων είναι η δυνατότητα του να διατηρεί σε υψηλό σχετικά επίπεδο την απόδοση του. Για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο θα πρέπει να ελαχιστοποιήσει τις πιθανότητες τραυματισμού, και βασική παράμετρος της αθλητικής απόδοσης είναι η πρόληψη.

**«ΚΑΛΛΙΟΝ ΤΟ ΠΡΟΛΑΜΒΑΝΕΙΝ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΕΙΝ»** έλεγε ο Ιπποκράτης και είχε δίκιο!!!

Ο 8ος Ημιμαραθώνιος Άρτα «Ο Δρόμος του γιοφυριού» η μεγάλη αυτή αθλητική διοργάνωση του Δήμου Αρταίων είναι προ των πυλών και με αφορμή αυτού του γεγονότος προχωράμε σε µια σειρά από συμβουλές προετοιμασίας και αποθεραπείας. Με τη βοήθεια αυτών επιδιώκουμε να προσφέρουμε στους αθλητές ένα εργαλείο το οποίο θα τους επιτρέψει να απολαύσουν ε επιτυχία την αθλητική πορεία. Ας εξερευνήσουμε τους καίριους παράγοντες που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου τους!

**ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ**

* Φροντίστε να μην έχετε φθαρμένα υποδήματα ή ορθοτικές συσκευές (πέλματα/πάτοι) σε περίπτωση που χρησιμοποιείτε. Μην φορέσετε καινούρια αθλητικά υποδήματα την ημέρα του αγώνα. Θα πρέπει να έχετε προπονηθεί με αυτά τουλάχιστον τις τελευταίες μια-δυο εβδομάδες.
* Ακούστε το σώμα σας. Μην αγωνισθείτε αν δεν αισθάνεστε καλά.
* Κατά την διάρκεια της προετοιμασίας σας για τον αγώνα, απευθυνθείτε στον φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, αν έχετε κάποια ενόχληση που επιμένει σε κάθε προπόνησή σας ή υπάρχει για ώρες μετά την προπόνησή σας, καθώς και σε περίπτωση οξέος πόνου ή πόνου που σας ξυπνά το βράδυ. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει να εντοπίσετε και να αντιμετωπίσετε το πιθανό πρόβλημά σας εγκαίρως και με ασφάλεια.
* Αποφύγετε την αφυδάτωση, πίνοντας διάλυμα ηλεκτρολυτών 400 έως 800 ml/ώρα άσκησης. Προσοχή, μην πίνετε παραπάνω από όσο ορίζει η δίψα σας. Η υπερβολική κατανάλωση υγρών μπορεί να οδηγήσει σε υπονατριαιμία. Περισσότερο κινδυνεύουν αθλητές που θα ξεπεράσουν τις τέσσερις ώρες διάρκειας αγώνα. Αν αισθανθείτε σύγχυση, ναυτία, ζάλη, τάση για εμετό και αίσθημα δυσχέρειας της αναπνοής, ζητήστε αμέσως ιατρική βοήθεια.

**ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ**

* Τοποθετείστε ειδικά επιθέματα, για να αποφύγετε φουσκάλες στα σημεία αυξημένης τριβής των πελμάτων σας με τα υποδήματα.
* Τοποθετείστε βαζελίνη στα σημεία του σώματός σας που θα υπάρχουν αυξημένες τριβές με την αθλητική σας περιβολή, πχ ανάμεσα στους μηρούς, στις μασχάλες, στην έσω πλευρά του βραχίονα, στο δικέφαλο μυ και στις θηλές.
* Προετοιμαστείτε, κάνοντας ζέσταμα το οποίο να περιλαμβάνει ελαφρύ τρέξιμο, ψηλά γόνατα κλπ. Συμπληρώστε με μιμητικές κινήσεις για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων. • Μετά το ζέσταμα, φροντίστε να διατηρήσετε την θερμοκρασία του σώματός σας σταθερή μέχρι να ξεκινήσει ο αγώνας, φορώντας τη φόρμα σας ή καλύπτοντας το σώμα σας με μια ειδική κουβέρτα.

**ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟ**

* Συνεχίστε να κινήστε για 5-10 λεπτά – αυτό θα βοηθήσει να επανέλθουν οι σφυγμοί σας σταδιακά στο φυσιολογικό και θα μειώσει τον αίσθημα σκληρότητας των αρθρώσεων και το «σφίξιμο» των μυών. Στην συνέχεια, αφιερώστε 5-10 λεπτά για ήπιες στατικές διατάσεις, που θα μειώσουν το αίσθημα μυϊκής κόπωσης τις επόμενες ημέρες μετά τον αγώνα. Δείτε παρακάτω ένα προτεινόμενο πρόγραμμα στατικών διατάσεων, για τις κυριότερες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων.
* Αλλάξτε τα ρούχα σας το συντομότερο, για να αποφύγετε την υποθερμία.
* Ζητήστε πάγο για παγομάλαξη ή, ιδανικά, βυθίστε τα κάτω άκρα σας το συντομότερο σε παγωμένο νερό για 5 λεπτά. Αυτό θα βοηθήσει να μειωθούν πιθανές φλεγμονές και να μειωθεί ο πόνος.
* Αν είναι διαθέσιμοι από τον διοργανωτή του αγώνα, αναζητήστε τους φυσικοθεραπευτές, μέλη του ΠΣΦ, μετά τον τερματισμό, αν έχει προκύψει κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα, για να γίνει μια πρώτη αντιμετώπιση και να λάβετε τις κατάλληλες συμβουλές για το πρόβλημά σας. Αν οι ενοχλήσεις σας επιμένουν τις επόμενες ημέρες, επισκεφθείτε τον φυσικοθεραπευτή σας για να σας αξιολογήσει και να ακολουθηθεί η ιδανική θεραπεία.
* Όταν επιστρέψετε στον χώρο διαμονής σας, κάντε ένα μπάνιο. Βυθίστε τα πόδια σας σε κρύο νερό (13-18 βαθμοί Κελσίου) για 15 λεπτά. Αν δεν αντέχετε το πολύ κρύο νερό, κάντε μπάνιο στη θερμοκρασία που επιθυμείτε, αποφεύγοντας το πολύ ζεστό νερό. Στεγνώστε τα πόδια σας με ήπιες κινήσεις, τρίβοντας ελαφρώς τους μύες με την πετσέτα.
* Για να μειώσετε το οίδημα που τυχόν έχετε στα πόδια σας, ξαπλώστε ανάσκελα και ανυψώστε τα πόδια, ακουμπώντας τα στον τοίχο για 10-15 λεπτά. Μπορείτε να το επαναλάβετε και άλλες φορές μέσα στην ίδια μέρα. Προσοχή, για να αποφύγετε την υπόταση, μην σηκώνεστε απότομα σε όρθια θέση.

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

* Μην ξεχνάτε ότι στον αγώνα τρέχει όλο το σώμα και όχι μόνο τα πόδια. Μετά τον αγώνα, είναι η κατάλληλη στιγμή για να διατείνετε-χαλαρώσετε πολλές μυϊκές ομάδες και όχι μόνο αυτές των κάτω άκρων. Εκτός, λοιπόν, των συνηθισμένων μυών (γαστροκνήμιος, τετρακέφαλος, οπίσθιοι μηριαίοι), εντάξτε διατάσεις για βασικές μυϊκές ομάδες των χεριών, του κορμού, της πυέλου και των πελμάτων.
* Προσέξτε αμέσως μετά τον αγώνα οι διατάσεις να είναι πολύ ήπιες, ανώδυνες και χωρίς «ζόρισμα» των ήδη καταπονημένων μυών και τενόντων.
* Αργότερα, τη δεύτερη εβδομάδα, αυξήστε λίγο περισσότερο την ένταση της διάτασης, αλλά και πάλι χωρίς πόνο. Να θυμάστε ότι χρειάζεται χρόνος για πλήρη αποκατάσταση της μυϊκής λειτουργίας. Κάντε υπομονή για κάποιο διάστημα και σύντομα θα επανέλθει το σώμα στην αρχική του ελαστικότητα.

**ΠΡΙΝ ΤΟ ΝΕΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ**

* Ανταμείψτε τον εαυτό σας, π.χ. με ένα ζευγάρι καινούργια παπούτσια ή με μια ευχάριστη δραστηριότητα.
* Σε περίπτωση που επιμένει κάποιος τραυματισμός, συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του ΠΣΦ, για την ασφαλέστερη αντιμετώπισή του.
* Αξιολογείστε το αποτέλεσμα του αγώνα που ολοκληρώσατε και θέστε εφικτούς στόχους για τον επόμενο.

**﻿**

**ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ**

* Στόχος τους είναι να χαλαρώσουν τους μύες και να βοηθήσουν στην πρόληψη της μυϊκής κόπωσης και της δυσκαμψίας. Η διάρκειά τους θα πρέπει να είναι 15-30” και να επαναλαμβάνονται 2-3 φορές για κάθε μυϊκή ομάδα.

**Διάταση γαστροκνημίου – υποκνημίδιου**

* Τοποθετήστε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο. Το πέλμα του πίσω ποδιού πρέπει να
* έχει επαφή με το έδαφος. Μετακινήστε το βάρος του σώματός σας προς τα εμπρός, μέχρι να νιώσετε τράβηγμα στην γάμπα του πίσω ποδιού. Για διάταση γαστροκνημίου, διατηρήστε το γόνατο του πίσω ποδιού τεντωμένο, κατά την διάρκεια της διάτασης (εικ. αριστερά). Λυγίστε ΤΟ
* γόνατο, για να κάνετε διάταση υποκνημίδιου



**Διάταση τετρακέφαλου**

* Πιάστε το πόδι σας και τραβήξτε το προς τους γλουτούς, μέχρι να νιώσετε ένα τράβηγμα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού σας. Κατά την διάταση, διατηρήστε ίσιο τον κορμό και τα γόνατα κοντά το ένα στο άλλο. Με το ελεύθερο χέρι σας, μπορείτε να στηρίζεστε σε ένα σταθερό σημείο για ισορροπία.



**Διάταση οπίσθιων μηριαίων**

Ξαπλώστε ανάσκελα. Τραβήξτε το πόδι σας προς την κοιλιά και τεντώστε σταδιακά το γόνατο, μέχρι να νιώσετε ένα τράβηγμα στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού σας.



**Διάταση λαγονοψοΐτη**

Γονατίστε με το ένα πόδι και φέρτε το άλλο μπροστά, πατώντας με το πέλμα. Μετακινήστε το βάρος σας προς τα εμπρός, μέχρι να νιώσετε ένα τράβηγμα στην πρόσθια επιφάνεια του μηρού- ισχίου του οπίσθιου ποδιού.



**Διάταση απιοειδή**

Ξαπλώστε ανάσκελα και τοποθετείστε το ένα πόδι πάνω από το αντίθετο γόνατο. Τραβήξτε το γόνατο προς την κοιλιά σας, μέχρι να νιώσετε ένα τράβηγμα στην περιοχή του γλουτού του άλλου ποδιού.



**Διάταση προσαγωγών**

Τοποθετήστε τα πόδια σας σε διάσταση. Μετακινείστε το βάρος σας προς το ένα πόδι λυγίζοντας το γόνατο, μέχρι να νιώσετε ένα τράβηγμα στην εσωτερική πλευρά του άλλου ποδιού. Κατά την διάταση, διατηρήστε ίσιο τον κορμό.



Αναζητήστε εξειδικευμένη βοήθεια και συμβουλές από τον φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του ΠΣΦ, ο οποίος θα σας καθοδηγήσει και εκπαιδεύσει ως προς τις διατάσεις που ενδείκνυνται τόσο για την προθέρμανσή σας, όσο και για την αποθεραπεία σας.

Αναζητήστε τον φυσικοθεραπευτή σας, μέλος του ΠΣΦ, στον παρακάτω σύνδεσμο:

http://psf.org.gr/physio members.php

* Η Βίλλυ- Ευαγγελία Παπαχρήστου είναι Φυσικοθεραπεύτρια / Msc Νευροµυοσκελετική φυσικοθεραπεία.
* Πρόεδρος Περιφερειακού Τµήµατος Ιωαννίνων, Άρτας, Πρέβεζας, Θεσπρωτίας Πανελλήνιου Συλλόγου φυσικοθεραπευτών. Μέλος Επιστηµονικού Τµήµατος‘’ Αθλητικής Φυσικοθεραπείας’