

Zdrowie

# Skurcze mięśniowe związane z wysiłkiem fizycznym (EAMC)

## **PRAWDOPODOBNIEM KAŻDEGO KOLARZA „ZŁAPAŁ” KIEDYŚ SKURCZ W CZASIE JAZDY NA ROWERZE.**

Skurcze mięśniowe związane z wysiłkiem fizycznym (*ang. exercise associated muscle cramping - EAMC*) są definiowane, jako „bolesny, spastyczny i niekontrolowany skurcz mięśnia w trakcie lub natychmiast po wysiłku”. Mimo iż to zjawisko jest tak powszechne i jest jednym z najczęstszych powodów interwencji medycznych w sportach wytrzymałościowych, etiologia tego problemu nie jest w pełni wyjaśniona.

Przez wiele lat badań nad problemem EAMC wysnuto i obalono kilka teorii na ten temat. Wiele z nich przypisywało „łapanie skurczów” odwodnieniu i nierównowadze elektrolitowej (obniżenie poziomu sodu, magnezu, potasu, wapnia), powstającym w wyniku pocenia się. Szczególnie narażeni mieli być zawodnicy trenujący/rywalizujący w wysokiej temperaturze i dużej wilgotności powietrza. Jednak najbardziej aktualną i najsilniej udowodnioną naukowo jest teoria „zaburzonej kontroli nerwowo-mięśniowej”. Według tej teorii występowanie skurczów w czasie wysiłku jest spowodowane nadmiernym zmęczeniem mięśnia, co skutkuje „roztrojeniem” sterowania nim przez układ nerwowy i w efekcie mięsień pozostaje w stałym skurczu.

EAMC najczęściej dotyczą mięśni dwustawowych (zawiadujących dwoma stawami) mocno zaangażowanych w pracę. W czasie jazdy na rowerze skurczów możemy spodziewać się szczególnie w mięśniach brzuchatym łydki, tylnej grupie mięśni uda i mięśni prostym uda (najdłuższa część mięśnia czworogłowego uda), skurcze innych mięśni również się zdarzają. Ta bolesna dolegliwość jest znacznie bardziej typowa dla warunków wyścigu niż treningu i pojawia się zazwyczaj pod koniec rywalizacji.

Kiedy już kolarz „złapie” skurcz, jedynym pewnym sposobem, aby go przerwać, jest rozciągnięcie mięśnia, co czasami wykonywane jest przez zawodnika intuicyjnie. Dolegliwości uprzykrzające/uniemożliwiające bikerowi jazdę z powodu EAMC najczęściej dotyczą miesienia brzuchatego łydki. Możemy rozciągnąć go skutecznie bez schodzenia z roweru lub nawet bez wypinania się z pedału, poprzez napięcie przeciwnych grup mięśniowych. Aby oddalić maksymalnie przyczepy tego mięśnia należy maksymalnie wyprostować staw skokowy (stopa - na siebie) i kolano (kolano - w tył) i utrzymać tę pozycję do ustąpienia dolegliwości. Chcąc skutecznie przerwać skurcz mięśni uda, niestety najczęściej trzeba zejść z roweru. Aby maksymalnie oddalić przyczepy tylnej grupy mięśni uda należy wykonać maksymalne zgięcie biodra i wyprost kolana (np. stojąc jednonóż położyć prostą w kolanie nogę na górnej rurze ramy, utrzymując proste plecy wykonaj skłon do tej nogi), natomiast rozciągnięcie mięśnia prostego uda wymaga wyprostowania biodra i zgięcia kolana (np. stojąc jednonóż przyciągnij piętę do pośladka, utrzymując wciągnięty brzuch wypchnij biodro do przodu). Oczywiście zmniejszenie intensywności wysiłku również powinno zmniejszyć dolegliwości.

Aby zminimalizować ryzyko występowania problemu należy utrzymywać mięśnie na odpowiednim poziomie wytrenowania oraz regularnie wykonywać ćwiczenia stretchingowe. Należy również pamiętać o odpowiednim poziomie nawodnienia, odpowiedniej diecie i suplementacji.

Skurcze mięśniowe pojawiające się w czasie wysiłku fizycznego, ale nie tylko mogą wystąpić np. w nocy lub też być również objawem problemu neurologicznego, krążeniowego, metabolicznego lub efektem ubocznym stosowanych leków. Niepokojące objawy należy skonsultować z lekarzem specjalistą. **bb**



mgr **TOMASZ SOŁOWIŃSKI**

- fizjoterapeuta w Centrum Rehabilitacji Sportowej; absolwent Wydziału Rehabilitacji AWF w Warszawie; uczestnik podyplomowych szkoleń nowoczesnych metod fizjoterapii; zajmuje się usprawnianiem aktywnych sportowo osób z zespołami bólowymi, po urazach i operacjach ortopedycznych; doświadczenia własne w XC oraz MTB Marathon; [www.solowinski.pl](http://www.solowinski.pl)