

# Marek Witkowski <sup>1</sup>, Hanna Tomczak <sup>1 2</sup>, Wioleta Tomczak <sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Katedra i Klinika Rehabilitacji, Gdański Uniwersytet Medyczny.

<sup>2</sup>Wydział Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu, Wyższa Szkoła Zarządzania w Gdańsku.

<sup>3</sup>Zakład Propedeutyki Onkologii, Gdański Uniwersytet Medyczny.

## **Częstość występowania oraz możliwości profilaktyki zespołu przeciążeniowego przyśrodkowej części podudzia u biegaczy amatorów.**

### **Wprowadzenie:**

Bieganie jest najbardziej popularną aktywnością fizyczną Polaków. Zespół przeciążeniowy przyśrodkowej części podudzia (*ang. MTSS - Medial Tibial Stress Syndrome*) jest jedną z najczęściej występujących kontuzji kończyny dolnej u biegaczy (6% - 16% urazów). Objawia się jako dyskomfort w czasie chodu lub biegu i wrażliwość na palpację. Często lekceważony i nieleczone może prowadzić do złamania zmęczeniowego piszczeli.

## **Cel pracy:**

Ocena częstości występowania dolegliwości bólowych przyśrodkowej części podudzia u osób amatorsko uprawiających biegi długodystansowe, rozpoznanie środowiskowych i treningowych czynników ryzyka oraz przedstawienie działań profilaktycznych.

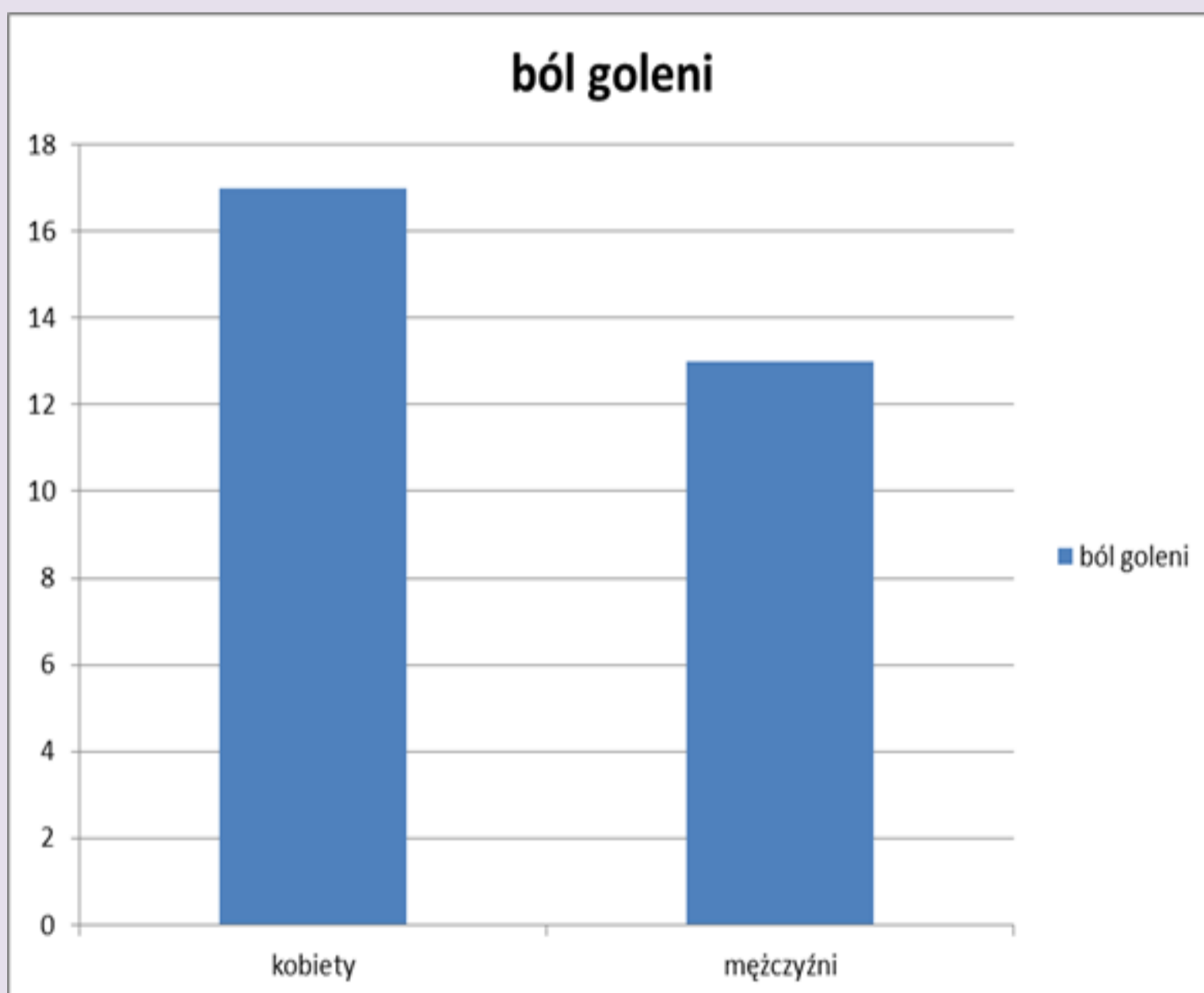
## **Materiał i metoda:**

Badanie przeprowadzono wśród 142 biegaczy amatorów, uczestników Park Run Gdańsk – biegu z pomiarem czasu na dystansie 5000 m. Użyto autorskiego kwestionariusza składającego się z 14 pytań jednokrotnego wyboru, dotyczących m.in.: występowania bólu, treningu, techniki biegu i stosowanego obuwia oraz pytań metrykalnych. Wyniki poddano analizie statystycznej.

## Wyniki:

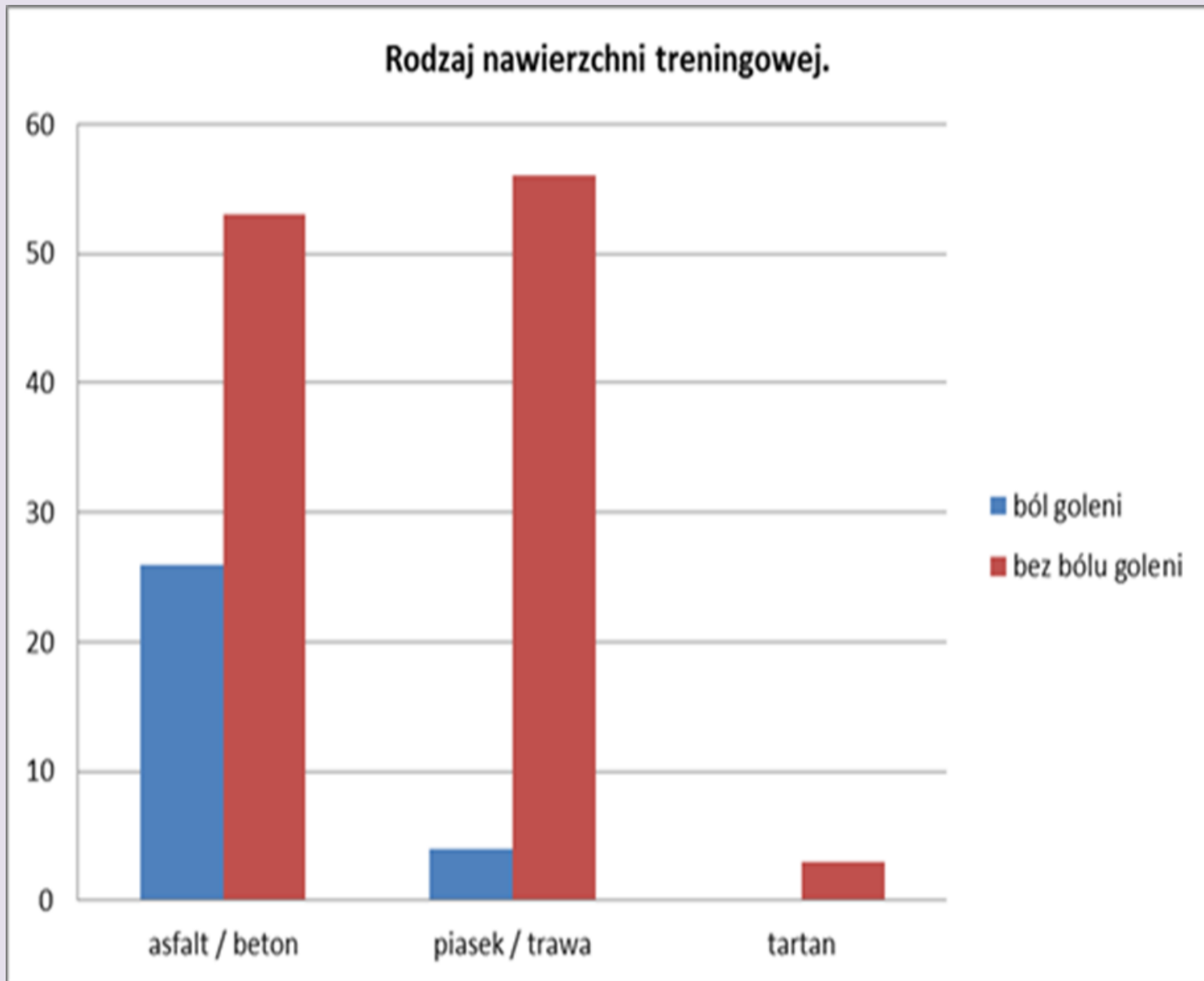
Występowanie bólu przyśrodkowej części podudzia zgłaszało 21,13%, w tym 34% kobiet. Wykazano istotny statystycznie związek między występowaniem dolegliwości a płcią żeńską, rys. 1, twardą nawierzchnią treningową rys.2, brakiem rozgrzewki rys.3 oraz wielkością BMI rys. 4.

## Wyniki:

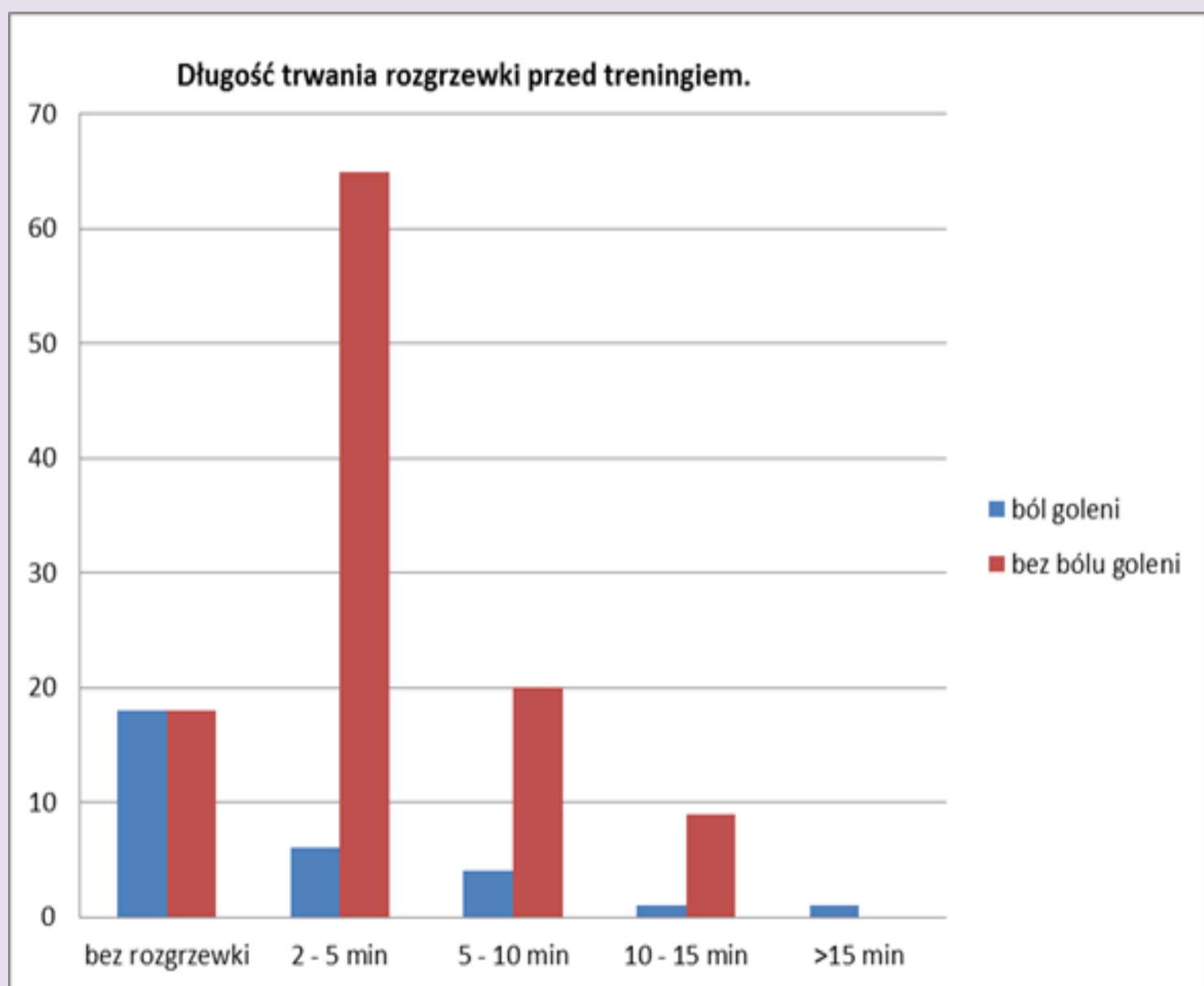


Rys. 1 Występowanie bólu przedniej części goleni.(  $p=0,0056$ )

# Wyniki:

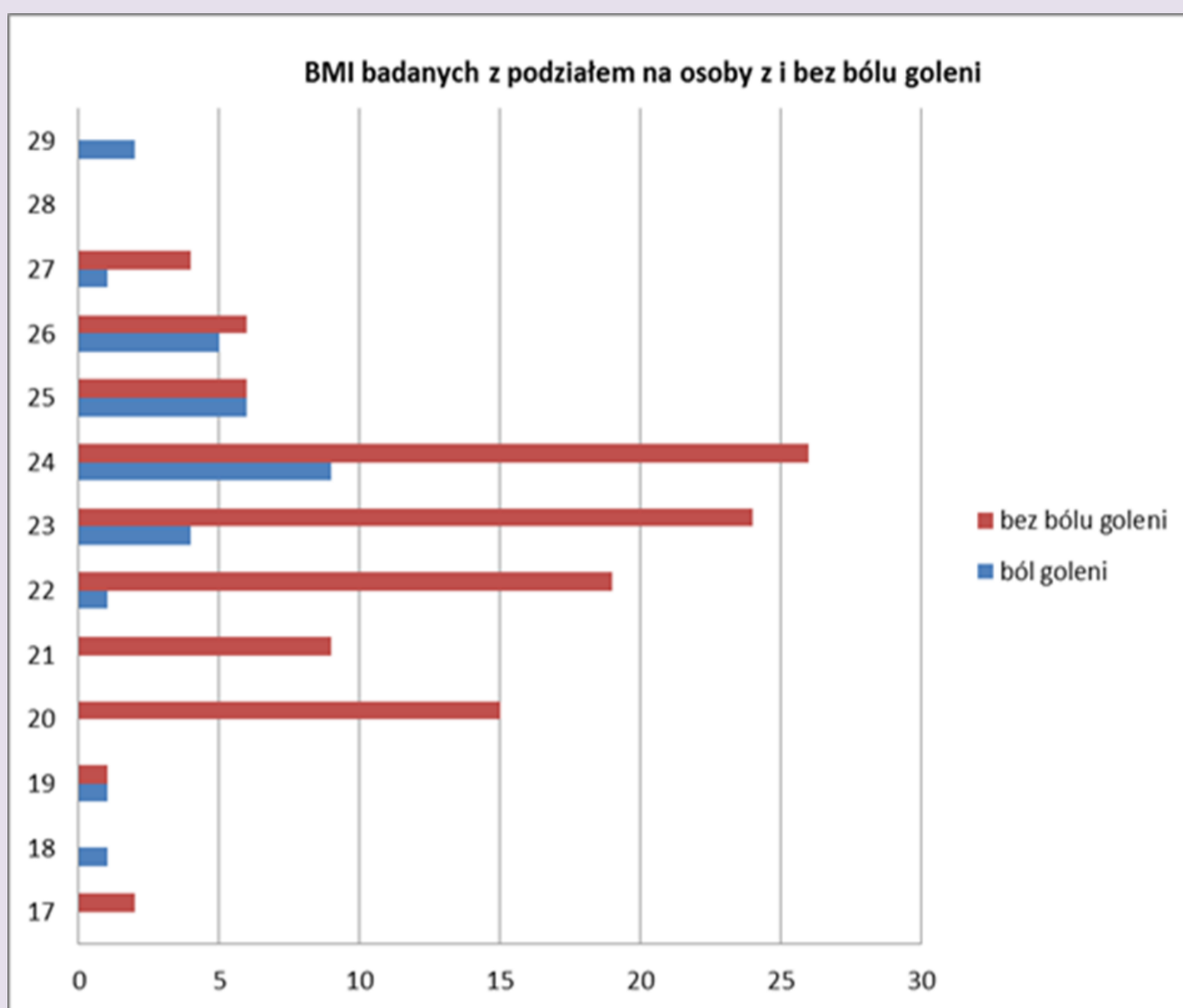


Rys. 2. Występowanie bólu goleni a nawierzchnia treningowa. ( $p=0,0058$ ).



Rys. 3. Występowanie bólu goleni a długość rozgrzewki. ( $p=0,0018$ ).

## Wyniki:



Rys. 4. Występowanie bólu goleni a BMI. ( $p=0,0024$ ).

## Wnioski:

- Zespół bólowy przedniej części podudzia jest częstą dolegliwością wśród biegaczy amatorów, a w szczególności kobiet.
- W celu zapobiegania przeciążeniom należy unikać biegania po twardej nawierzchni oraz bezwzględnie przeprowadzać krótką rozgrzewkę przed rozpoczęciem biegu.
- Osoby o wyższym BMI powinny zastępować bieganie innymi formami ruchu.