

Συντάχθηκε από Μιμή Μαρσέλλου Φυσικοθεραπεύτρια M.S. , P.T New York University

ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΣ... ΚΑΙ ΜΕΤΑ;



Συγχαρητήρια για την προσπάθεια! Είναι άξιο θαυμασμού το ότι τρέξατε, τα καταφέρατε και τώρα απολαμβάνετε την ικανοποίηση της επίτευξης του στόχου σας! Όμως η προσπάθεια δεν τελειώνει εδώ... ολοκληρώνεται με την αποκατάσταση του σώματος και του οργανισμού μετά από τέτοια καταπόνηση, δε νομίζετε;

Μετά την ημέρα του μεγάλου αγώνα η καταπόνηση στο σώμα είναι αναμφίβολα τεράστια. Τώρα είναι η στιγμή να υποσχεθείτε στον εαυτό σας πως θα φροντίσετε το σώμα σας και θα του εξασφαλίσετε όλα όσα πρέπει να επανακτήσει για να λειτουργεί σωστά και φυσιολογικά. Φτιάξτε λοιπόν τη λίστα σας και βάλτε στο χρονοδιάγραμμα τα παρακάτω έτσι ώστε το σώμα σας και η υγεία σας να είναι σίγουρα σε πλήρη αποκατάσταση.

• Μυϊκή καταπόνηση.

Πολύ συχνά μετά το Μαραθώνιο παρατηρούνται μυϊκές συσπάσεις/σφιξίματα σε ομάδες μυών που καταπονήθηκαν καθώς και πόνοι στις αρθρώσεις. Ο Αχίλλειος (η γάμπα), ως πρωτεργάτης με το πέλμα να προσκρούει στην άσφαλτο αμέτρητες φορές, καταπονείται χωρίς αυτό να σημαίνει πως τα γόνατα και η μέση δεν ακολουθούν. Ξεκουραστείτε! Ο πάγος ή το κρύο ντους βοηθάνε πολύ στην χαλάρωση και ελεγχόμενη υπεραιμία μετά τον αγώνα. Εναλλακτικά τα ζεστά επιθέματα μετά από 1-2 μέρες καθώς και η εναλλαγή κρύου και ζεστού επιθέματος βοηθάει στην χαλάρωση και παυσίπονη αντιμετώπιση/επιαναφορά του σκελετικού συστήματος. Η χειρομάλαξη (μασάζ) είναι απαραίτητη για τον καθαρισμό του σώματος από τις τοξίνες. Προσοχή! Δεν είναι πολυτέλεια, είναι ΑΝΑΓΚΗ!

• Επιλεγμένες διατάσεις

Το σώμα μετά την πολύωρη καταπόνηση χρειάζεται αποθεραπεία. Για να επαναφέρετε το μυϊκό σας σύστημα στο φυσιολογικό του μήκος και να αποτρέψετε τυχόν μηχανικές βλάβες που μπορεί να οδηγήσουν σε φλεγμονές αφιερώστε χρόνο σε διατατικές ασκήσεις που χαλαρώνουν το σώμα και επαναφέρουν την τάση.

• Αιματολογικές εξετάσεις.

Περιμένετε 4-5 μέρες μετά τον αγώνα και προβείτε σε αιματολογικές εξετάσεις. Μιλήστε με τον ειδικό παθολόγο για πιθανές τιμές που χτυπάνε καμπανάκι και μην ανησυχείτε. Είναι φυσιολογικό αυτό να συμβεί μετά από έναν πολύωρο και γεμάτο καταπόνηση αγώνα. Καλύτερα να ξέρετε τι συμβαίνει στο σώμα σας από το να έχετε άγνοια! Η επανάληψη των βιοχημικών εξετάσεων πρέπει να γίνεται τακτικά ιδιαίτερα για όσους από εσάς είστε δρομείς και μπορεί να επαναληφθεί σε 3 εβδομάδες μετά τον αγώνα. Βοηθήστε το σώμα σας να αποκατασταθεί πλήρως και βάλτε στόχους έχοντας όλα τα δεδομένα.

• Διατροφή.

Κάποιοι από εσάς ίσως υποφέρουν, για λίγο, από κράμπες. Μην τρομάζετε. Είναι και αυτό φυσιολογικό μετά από τέτοια καταστροφή! Το σώμα σας τα έχει δώσει όλα και τώρα πρέπει να τα ξαναπάρει σιγά σιγά πίσω. Η σωστή διατροφή και η λήψη αρκετών υγρών είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την ισορροπία και σωστή λειτουργία του οργανισμού. Ζητήστε συμβουλές από τον ειδικό γιατρό και διατροφολόγο σας και ακολουθείστε τις για να βάλετε και πάλι το σύστημα σας σε λειτουργία και σωστή ροή.

• Βιταμίνες, συμπληρώματα.

Ενημερωθείτε για συμπληρώματα διατροφής που αναδομούν τον οργανισμό και τις αρθρώσεις καθώς και βιταμίνες που υποβοηθούν την ενέργειά σας.



• Φυσικοθεραπεία.

Η καταπόνηση συνοδεύεται από ενοχλήσεις και πόνους. Μην αφήσετε τέτοια στοιχεία να παρεμποδίσουν το σώμα σας να βάλει ψηλούς στόχους. Συμβουλευτείτε τον φυσικοθεραπευτή σας και αν χρειασθεί αξιολογήστε μαζί την υγεία του σώματός σας με σκοπό την πλήρη αποκατάστασή του. Προλάβετε τις φλεγμονές και χρόνιες καταστάσεις κάνοντας παυσίπονη, χαλαρωτική και αντιφλεγμονώδη θεραπεία με φυσικό τρόπο και μακριά από φάρμακα και χημικά προϊόντα.

• Πέλματα - Παπούτσια.

Αυτά παλιά κι άλλα καινούργια! Αυτό ισχύει για τα παπούτσια σας. Πετάξτε αυτά τα παπούτσια και προσαρμόστε καινούργια στα πέλματά σας... ΠΡΟΣΟΧΗ! όχι στο αντίθετο! Τα πόδια σας δεν προσαρμόζονται πουθενά. Τα παπούτσια προσαρμόζονται στα πόδια σας. Ρωτήστε το φυσικοθεραπευτή σας και άλλους ειδικούς και αξιολογήστε τη μηχανική του πέλματός σας με ένα σωστό πελματογράφημα, κατασκευή ορθωτικού πέλματος και εφαρμογή σωστού υποδήματος.

Αν όλα τα παραπάνω δεν είναι γραμμένα πάνω στο μέταλλο που ΟΛΟΙ πήρατε την Κυριακή θα πρέπει να είναι γραμμένα στο ημερολόγιό σας... ΣΗΜΕΡΑ!



Μιμή Μαρσέλλου

Φυσικοθεραπεύτρια M.S. , P.T New York University