

## ZDRAVOTNÍ PROBLEMATIKA BĚHU

Druh a míra zdravotních problémů při a po běhu se odvíjí od okamžitého nebo dlouhodobého přetížení, závisí na

- charakteru a způsobu běhu
- objemu zátěže – trvání a rychlosti běhu, trvání a frekvenci odpočinku
- obutí a oblečení
- používání tapingu a ortéz
- používání nápojů a výživových doplňků
- fyzikálních a chemických podmínkách prostředí
  - pružnost, drsnost a reliéf povrchu (dráha, asfalt, piliny, hlína, bláto, jehličí, sníh)
  - překážky
  - atmosférické a klimatické podmínky – teplota, vlhkost, čistota ovzduší, vítr, alergeny
  - blízkost přírody nebo zástavby
- „trénovanosti“
  - mechanická adaptace struktur pohybového aparátu – protažení a posílení svalů, šlach a vazů, posílení kostí
  - adaptace dalších funkcí a orgánů na zátěž (metabolismus, oběh, termoregulace atd.)
  - zvládnutí techniky kroku
- aktuálním zdravotním stavu

## KŮŽE

Poranění a záněty kůže v oblasti nohou vnitřních stran stehen, podpaží a prsních bradavek

- otlaky a oděrky (excoriatio)
- s následnou infekcí, zánětem (dermatitis)
- příp. vředy (ulcus)

## POHYBOVÝ APARÁT

Záněty (inflammatio)

- šlach a vazů (tendinitis) v oblasti úponů a kloubů dolních končetin – noha, hlezno, koleno
  - Achillova šlacha (tendo Achylli)
  - postranní vazy kolen (ligamenta collaterales mediales et laterales)
- tíhových váčků (bursitis) v oblasti kloubů dolních končetin
  - noha – při úponech šlach zespona a zezadu na hrbol patní kosti
  - koleno – v oblasti patelárního vazů a postranních vazů
- kloubních pouzder (synovitis) – především kolena (příp. až Bacerova cysta)
- svalů (myositis), „compartment syndrom“
- okostice v oblasti úponů svalů na kost (periostitis)

Poranění (traumata)

- natržení a přetržení (ruptura partialis et totalis)
  - šlachy trojhlavého svalu lýtkového (tendo m. tricipitis surae - Achilli)
  - trojhlavého svalu lýtkového (m. triceps surae)
  - dvojhlavého svalu lýtkového (m. biceps femoris)
  - poloblanitého svalu (m. semimembranosus)
  - pološlašitého svalu (m. semitendinosus)

- poškození chrupavky (chondropathia)
  - hlezenného kloubu – patní kosti, hlezenné kosti (chondropathia dissecans)
  - zadní strany čéšky (chondropathia patellae)
- podvrtnutí kloubu (distorsio)
  - hlezenného kloubu (articulatio talocruralis)
  - kolena (genus)
- odlomení kosti (abrutio)
  - drsnatiny holenní kosti v místěš úponu kvadricepsu (tuberositas tibiae in loco insert. lig. patellare)
- plíživá zlomenina kostí (fractura)
  - zápřtní kosti (osa metatarsalia)
  - holenní kosti (tibia)
  - stehenní kosti (femur)

#### Progrese poškození oslabené části pohybového aparátu

- Postižení drsnatiny holenní kosti s úponem kvadricepsu (necrosis aseptica – morbus Osgood-Schlatter)

#### ***JINÉ ÚRAZY***

- bodné, tržné a zhmožděné rány kterékoliv části těla nárazem jiného tělesa nebo na těleso při pádu, uklouznutí, nárazu atd.

#### ***OSTATNÍ ORGÁNY, SYSTÉMY A FUNKCE***

##### Porucha funkce až selhání orgánů oslabených infekcí, vadou nebo jinou nemocí

- termoregulace (přehřátí, podchlazení) při
  - zvl. zevních podmínkách
  - nevhodném oblečení
  - nesprávném pitném režimu a používání výživových doplňků
- metabolismus vody a minerálů (dehydratace a demineralizace) při
  - zvl. zevních podmínkách
  - nevhodném oblečení
  - nesprávném pitném režimu a používání výživových doplňků
- energetický metabolismus (vyčerpání zdrojů energie nebo hromadění produktů metabolismu) při
  - poruchách anaerobního nebo aerobního metabolismu
    - diabetes mellitus
    - hyperbilirubinemie
    - zánět nebo jiná onemocnění jater
    - enzymatické defekty
    - poruchy tvorby a funkce krve
- neuropsychické funkce (poruchy koncentrace a vědomí) při
  - poruchách metabolismu, vody, minerálů a energetických substrátů
- neuromuskulární funkce (poruchy regulace, koordinace, kontraktility svalů) při
  - poruchách metabolismu, vody, minerálů a energetických substrátů
  - onemocněních centrální a periferní nervové soustavy
- neurovegetativní funkce (nevolnost, závratě, zvracení, průjem) při
  - soutěžním psychickém stresu
  - podráždění trávicí roury nevhodným výživovým doplňkem či nápojem
  - onemocněním trávicí soustavy

- silné bolesti
- oběhové funkce při oslabení – onemocnění
  - srdce (zánět srdce, kardiopatie, elektrická instabilita, vrozená nebo získaná vada chlopní nebo přepážek)
  - regulace krevního tlaku (vysoký, kolísavý)
- dechové funkce (astma, zánět průdušek)
- játra (zánět, hepatopatie, hyperbilirubinémie)
- ledviny (zánět, kameny)
- štítná žláza (hyperthyreosis, hypothyreosis)