

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, alergen
 - 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)
 - zápřstní 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)