



▲ Relativně tenká Achillova šlacha často trpí opakovaným nesprávným zatěžováním a chronickým přetížením. Následky jsou zánět šlachového pouzdra a natržení.

Achillodynie

Význam

„Achillova pata“ je příslovečným slabým místem na lidském těle. Nejčastěji postižená je Achillova šlacha; je relativně tenká a šlachy nejsou přímo zásobeny krví. Při přetížení jsou na programu problémy.

Rizikové faktory

V popředí stojí přílišné mechanické namáhání – každým druhem běhu – od roztlačení bobů přes fotbal až po běh na dlouhé tratě. Přispívá k tomu chronické nesprávné zatěžování a velmi obvykle i zkrácení lýtkového svalstva. Typická je tato konstelace: výkonnostně náročný sport, zkrácení svalů a nesprávné zatěžování. Jako při všech problémech s nohama další rizikové faktory představují nedostatek tréninku, nadváha a dědičnost.

Diagnostika

Klinický nález: Charakteristické jsou bolestivá reakce na tlak a otok šlacha.

Ultrazvuk, MR: Rozlišení šlacha a šlachového pouzdra.

Diagnóza se stanovuje klinicky a podle potřeby se ověří pomocí ultrazvukového vyšetření nebo magnetické rezonance. Je třeba rozlišit dvě nemoci: neškodnější zánět šlachového pouzdra Achillovy šlacha a závažnější natržení samotné šlacha. Toto rozlišení je důležité pro terapii i prognózu (nebezpečí ruptury Achillovy šlacha).

Achillova šlacha – stručný přehled

Definice: bolestivá Achillova šlacha

Lékařský termín: achillodynie a bolest paty

Cvičení

vnímání: „Vzpřímené paty“ (s. 57)

mobilizace: „Protahování lýtka“ (s. 118)

posilování: „Nestabilní destičky“ (s. 67)

koordinace: „Nurejev“ (s. 119)

integrace: „Pomalá chůze“ (s. 75)

Sport

pozor na: je třeba snížit intenzitu zátěže; vytrvalostní běžci by měli dočasně přejít na kolo

zakázaný: v případě natržení šlachy existuje nebezpečí jejího přetržení v důsledku sportu

Tip na každý den

Při chůzi dbejte v závěru stojné fáze na obligátní protahování lýtka. Patu tedy nezvedejte příliš brzy.

Afirmace

Achillova šlacha je mojí silnou stránkou.

Průběh

Na počátku je většinou zánětlivé ztluštění šlachového pouzdra spojené s pálivou bolestí, lokálním otokem a citlivostí na tlak. Pokračujeme-li ve sportovní aktivitě, záněť získává chronický průběh, postižená je samotná šlacha; do popředí se dostávají bolesti při rozběhu, bolesti při zátěži a ztráta síly lýtkového svalstva. Chronickým zánětem, přibývajícím věkem nebo zatížením v důsledku úrazu může dojít k natržení šlachy. Zotavení cvičením se stává obtížnějším. Je-li postižena více než třetina průměru šlachy, je vhodné zvážit operaci.

Pohybová terapie

Se zřetelem ke zkrácení lýtkových svalů platí nulová tolerance. Je-li lýtkový sval zkrácený, napětí působící na šlachu je zkrátka a dobře příliš velké. Kdo běhá krajinou s vbočenými nohama, s každým krokem vystavuje

achillovku asymetrickým trakčním silám – není to dobrý nápad. Nulová tolerance platí rovněž ohledně nesprávného zatěžování.

Medikamentózní terapie

Klasické protizánětlivé léky jako Voltaren a Ibuprofen; lokální aplikace protizánětlivé masti nebo spreje. Pomáhají také všechna opatření podporující prokrvení, jako lokální teplo a masáže. Kortizonová injekce do Achillovy šlachy se považuje za chybu lékařského umění.

Obuv

Vyhnete se mechanickému tlaku na Achillovu šlachu, zejména u turistické obuvi.

Vložky

Mírný podpatek (2–3 cm, případně patní klín) přináší dočasnou úlevu; tzv. sníženým podpatkům se připisuje preventivní význam.



▲ Při aktivním excentrickém strečinku lýtkva se protahuje lýtkový sval nohy umístěné vzadu, přičemž se sval napíná. Vlevo: výchozí pozice, vpravo: konečná pozice.

Achillodynie: „Protahování lýtkva“

Cíl

Při achillodynii jsou často zkrácené lýtkové svaly. Toto cvičení protahuje lýtkové svalstvo při jeho současném napínání. Pasivní natahování uvolněného svalu je naproti tomu mnohem méně účinné.

Pomůcky a výchozí pozice

Postavte se před zeď s oběma rukama na ní, jako byste ji chtěli odtlačit. Jednu nohu natáhněte dozadu, patu lehce uvolněte od země, lýtkový sval je napnutý. Druhá noha je ve vzduchu. Jinými slovy: celá váha spočívá na pažích a na Achillově šlaše nohy vzadu.

Cvičení

Patu pomalu spouštějte, šlacha zůstává napnutá, zatímco lýtkové svaly a šlacha se brz-

děním natahují. Došlápne-li pata na zem, přeneste krátce druhou nohou váhu těla na zem, zvedněte patu zadní nohy a znovu ji pomalu spouštějte. Deset opakování na každé straně.

Varianta: Při chůzi existuje jeden okamžik, v němž se lýtkové svaly protahují: bezprostředně před odlepením paty od země. Správné a intenzivní odvinutí s každým krokem achillovku protahuje – ale pozor: patu nezvedáme ze země příliš brzy.

Kontrola: Toto intenzivní protahování je ideální při prevenci i při chronických problémech šlachy, které tuto zátěž snášejí s minimální bolestí (nesmí se jednat o pálivou či škrubavou bolest!).



▲ Oběma nohama symetricky seskakujte z nejnižšího stupínku schodiště.



▲ Při doskoku dbejte na vzpřímené paty a rovné osy dolních končetin.

Trénink koordinace: „Nurejev“

Cíl

Aktivní stabilizace osy paty a celé končetiny při provedení skoku. Ochrana před nesprávným namáháním a přetěžováním velkých a dlouhých šlach; ideální jako prevence před poraněním při běžeckém sportu nebo míčových hrách.

Pomůcky a výchozí pozice

Schodiště nebo stabilní podložka, theraband. Postavte se symetricky oběma nohama před schod.

Cvičení

Udělejte nízký podřep, abyste se mohli odrazit. Odrazte se oběma nohama a symetricky doskočte na schod. Pak se otočte a seskočte zase dolů. Ve všech fázích dbejte na vzpřímené paty a rovné osy končetin. 10 opakování 2–3krát.

Varianta: Ovineme-li therabandem smyčku kolem obou stehen nad kolenem, pak v nízkém podřepu aktivujeme zevní rotátory. Nebo si pásku oviňme spirálovitě kolem celé končetiny, podobně jako při cvičení „Paleček“ (s. 103). Profesionálové z oblasti sportu a tance mohou toto cvičení účinně provádět na jedné noze.

Kontrola: Při rozmáchnutí se paty a celé nohy většinou sklápějí dovnitř, při odrazu pak paty směrem ven. Nejtěžší je správný doskok: paty totiž při něm mohou vbočit dovnitř (vbočená noha) nebo ven (nebezpečí poranění vazů). Výšku skoku přizpůsobte bolestem Achillovy šlachy a cvičte vždy v bezbolestném rozsahu!