

Czym jest rozciąganie?

Rozciąganiem można nazwać przyjmowanie i utrzymanie określonych pozycji ciała, w celu rozluźnienia oraz przywrócenia prawidłowej długości i elastyczności wybranych mięśni, a także otaczających powięzi (tkanka łączna włóknista, która otacza poszczególne mięśnie).

W jakim celu rozciągamy mięśnie?

Rozciąganie jest ważnym elementem profilaktyki schorzeń układu ruchu – mięśni, stawów i struktur okołostawowych. Jest istotnym elementem treningu dla osób aktywnych fizycznie, sportowców oraz zwolenników rekreacji. Stanowi czynnik zmniejszający ryzyko urazów w rejonie tkanek miękkich. Może również poprawiać funkcje mięśni. U większości osób, które stosują systematyczne i bezbolesne rozciąganie mięśni, można zaobserwować opóźnienie lub zmniejszenie natężenia powstawania zmian zwyrodnieniowych i przeciążeniowych w obrębie narządu ruchu.

Umiarkowane rozciąganie lub rozluźnianie tkanek miękkich ma korzystny wpływ na funkcję oraz strukturę mięśni i ścięgien. Rozciąganie zmniejsza obciążenia przenoszone na stawy przez układ ruchu oraz przyczynia się do polepszenia ukrwienia mięśni i struktur okołostawowych. Dzieje się to poprzez zmieszenie ucisku tkanek miękkich na naczynia krwionośne (napięte tkanki mogą blokować przepływ krwi i limfy szczególnie na obwodowych częściach ciała). Systematyczne rozciąganie opóźnia proces włóknienia tkanek i zmniejsza ryzyko naderwań czy zerwań mięśni.

Dlaczego jest to tak ważne?

Wykonywanie czynności dynamicznych w aktywności ruchowej poza siłą i koordynacją, wymaga również możliwości uzyskania pewnego zakresu ruchu w stawie. Ruch ten może być ograniczony przez zmiany w rejonie stawów, ból lub przykurczone mięśnie.

W większości przypadków ograniczenia ruchomości w rejonie mięśni są nieodczuwalne aż do pojawienia się pierwszych objawów bólowych. Dzieje się tak ponieważ zazwyczaj nie wykorzystujemy pełnego możliwego zakresu ruchu w stawach. Tkanki miękkie, czyli: mięśnie, powięzie, więzadła (za wyjątkiem urazu) adaptują się do powtarzających się czynników zewnętrznych wpływających na ciało. Czynniki te związane są z nawykami postawy, chodu czy emocjonalnością.

Przykurczone mięśnie determinują ustawienie stawów kręgosłupa oraz stawów obwodowych w sposób niekorzystny. W dłuższej perspektywie prowadzi to do wcześniejszych zmian zwyrodnieniowych w rejonie stawów, jak również uszkodzenia samych mięśni i ich przyczepów do kości (okostnej).

W celu zapobiegania urazów oraz dolegliwości bólowych stawów i mięśni, ważne jest aby unikać szkodliwych czynników (do których zaliczamy zarówno zbyt duże i częste obciążanie, ale również za mało intensywne i za rzadkie). W tym samym czasie istotne jest aby jednocześnie zwiększać ruchomość i pracować nad poprawą stabilizacji ciała. W celu poprawy ruchomości pomocne będą ćwiczenia rozciągające/stretching. W rehabilitacji czy terapii tkanek miękkich możliwe jest ćwiczenie rozciągania i stabilizacji stawów jednocześnie (w trakcie wykonywania jednego ćwiczenia).

Jak rozciągać mięśnie / powięź?

Podczas rozciągania należy zawsze pamiętać o bezpieczeństwie. Wskazane jest aby kierować się zasadą bezbolesności przy ćwiczeniach rozciągających w celu uniknięcia urazu czy podrażnienia. Istnieje wiele sposobów rozciągania tkanek miękkich, ale najczęściej zalecane do samodzielnego ćwiczenia jest *rozciąganie statyczne* (tak jak w jodze czy pilatesie) oraz metodą *poizometrycznej relaksacji*.

W *rozciąganiu statycznym* zaleca się przyjęcie pozycji w której odczuwa się umiarkowane rozciąganie wybranej grupy mięśniowej (bez objawów bólowych) i utrzymanie jej przez około 30 sekund. Czynność taką warto powtórzyć kilka razy.

Poizometryczna relaksacja polega na prowadzeniu ruchu w stawie/stawach do odczucia pierwszego oporu stawianego przez wybraną grupę mięśni. Opór ten powinien pojawić się przed odczuciem rozciągania. Następnie wykonuje się napięcie izometryczne mięśni (bez wykonywania ruchu) na 20-30% możliwości w kierunku przeciwnym do rozciągania i utrzymuje się je przez 5-10 sekund. Pod koniec tej fazy zaleca się głęboki wdech a po nim wydech z rozluźnieniem mięśnia. Od razu po tym pogłębia się zakres ruchu do nowego (dalszego) odczucia oporu mięśni. Procedurę tą wykonuje się 3-4 razy. Jest to metoda szczególnie zalecana dla osób z dolegliwościami bólowymi, zawsze jednak warto aby w takim przypadku skonsultować się z fizjoterapeutą w celu dobrania odpowiednich ćwiczeń i metodyki ich wykonywania. Jest to metoda bardziej skomplikowana niż rozciąganie statyczne, ale w stanach bólowych może przyczynić się do zmniejszenia objawów i napięcia w komfortowy i bezpieczny sposób. Problemu może dostarczyć określenie odczucia pierwszego oporu mięśni. W tym pomocny może być fizjoterapeuta.

Konsekwencję bagatelizowania rozciągania:

Zaniedbanie rozciągania w dłuższej perspektywie stwarza ryzyko powstawania uszkodzeń narządu ruchu, w wyniku urazów. Elastyczny mięsień o prawidłowej budowie i funkcji (czemu sprzyjają regularne ćwiczenia utrzymywania pełnego zakresu ruchu) jest w stanie lepiej adaptować

się do przenoszonych na niego obciążeń. Przykurczone mięśnie zaburzają prawidłową postawę ciała oraz niekorzystnie wpływają na wzorce ruchowe, co przekłada się na zmiany patologiczne w rejonie stawów i poza nimi.

Przykładowe urazy i patologie, które mogą być związane z przykurczonymi lub nadmiernie napiętymi tkankami miękkimi:

zerwania/naderwania mięśni i ścięgien

zapalenia ścięgien i mięśni

zapalenia kaletek

entezopatie

boczne przyparcie rzepki / lateralizacja rzepki

biodro trzaskające

zespół pasma biodrowo-piszczelowego

łopatka trzaskająca

wady postawy

zespoły ucisku nerwów

bóle grzbietu / kręgosłupa

artrozy