

SZEGEDI EGYETEM MAGAZIN



A futás jótékony hatásai

2020. szeptember 07.

Egyre többen futnak Szegeden is, és közülük egyre többen kacsingatnak a hosszabb távok felé. A hosszútávfutáshoz elhivatottság, egészséges szervezet és türelem kell. Dr. Mikulán Ritát, a Szegedi Tudományegyetem munkatársait is ellátó sportorvost kérdeztük arról, milyen jótékony hatásai vannak a hosszútávfutásnak.



Cikk nyomtatás



Link küldés

Tetszik 18

Tweet

Az atlétikán belül többfajta futótávot különböztetnek meg: a rövidtáv kategóriába tartozik a 100, 200 és 400 méter, középtávú futásnak sorolják be a 800 és 1500 métert, hosszútávnál 5000, 10000 és maraton távon állnak a futók rajthoz. A kevesebbek kiváltságának számító ultrázás 50 kilométernél kezdődik, a legrövidebb rendszeresen megrendezett, ultramaratoni távú verseny távja 50 kilométer, míg a leghosszabb ultra verseny 3100 mérföld (mintegy 4988 km).

Könyv a futásról

Murakami Haruki 1982-ben az írói mesterséget választotta. Eladta a dzsesszbárját, és hogy megőrizze kondícióját, futni kezdett. Egy évvel később már lefutotta az Athén-Marathon távot, számos triatlon versenyen is részt vett. Vallja: a sport legalább olyan hatással van írói munkásságára, mint az erőnlétére.

Futni jó, és futni egészséges: szabad levegőn, a természetben kocogva nem is sejtjük, milyen jók vagyunk a szervezetünkhöz. A sportorvosi szemlélet szerint a hosszútávfutás legalább 45-60 perc futást jelent, közepes vagy magas intenzitással – ez tempótól függően 7-10 kilométer is lehet.

Dr. Mikulán Rita sportorvos, aki az SZTE hallgatói és dolgozói számára is tart sportorvosi rendelést, arra mutat rá: a 45-60 perces időtartam és a közepes vagy magas intenzitású futás az, amelynél a futás egészségvédő hatásai ki tudnak alakulni.

– Amikor valaki elkezd rendszeresen futni, először azt tapasztalja, hogy csökken a fáradékonysága és megnövekszik a terhelhetősége. Fittebbnek érzi magát. Mindezek az életminőség szempontjából nagyon fontosak – mondta a szakember. – Ezen túl vannak kevésbé észrevehető hatásai is a futásnak, például a rendszeresen futók könnyebben tartják a testsúlyukat az évek múlásával, mint az inaktívok.

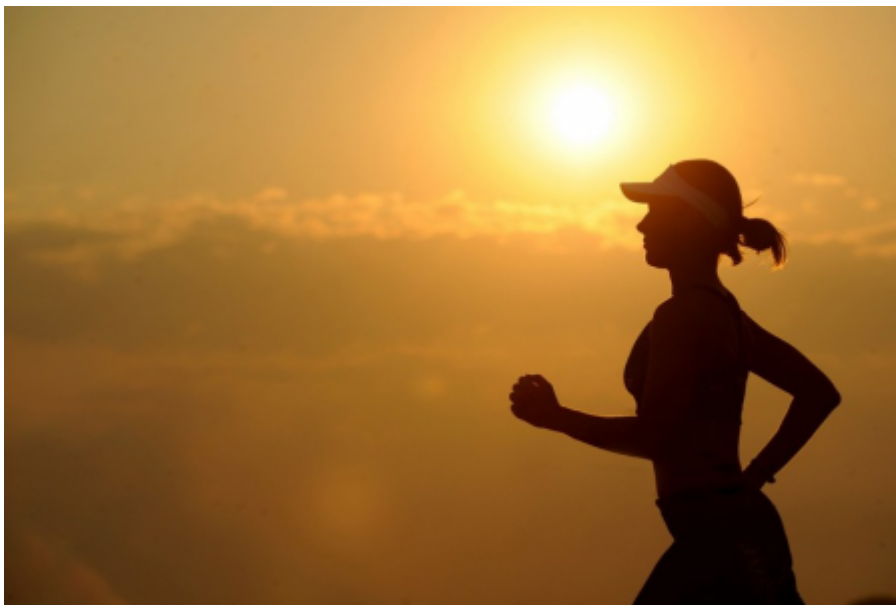


Fotó: Illusztráció

Dr. Mikulán Rita hozzátette: amennyiben azért kezdünk el futni, mert fogyni szeretnénk, akkor biztosak lehetünk benne, hogy a futás révén, a megnövekedett energiaigény miatt könnyebben mennek le a felesleges kilók. Nemcsak a zsírpárnák tűnnek el, de az vázizomzat is megerősödik.

– Kutatások igazolják, hogy a rendszeres, megfelelő intenzitású fizikai aktivitás, tehát a futás is, számos betegséggel szemben ellenállóbbá teszi a szervezetet, ilyenek a szív- és érrendszeri, valamint a daganatos betegségek, hogy csak a vezető halálokokat említsük. A stressz levezetésére is nagyon alkalmas ez a sportolási forma – hangsúlyozta a szakember.

Mint minden sportágnál, a futásnál is a fokozatosság a vezérfonal. Dr. Mikulán Rita arra hívta fel a figyelmet, hogy ha valaki túl gyorsan szeretne eredményeket elérni, akkor begyulladhat a sípcsonton található csonthártya, jelentkezhet boka-, sarok-, és talpfájdalom. Utóbbiak a rossz futástechnikák miatt is kialakulhatnak, ahogyan csípő- és derékfájdalom is jelentkezhet. A mozgásszervi megbetegedések akkor alakulnak ki, ha túl gyorsan növeljük az edzés intenzitását, vagy nem hagyunk időt a regenerálódásra.



Fotó: Illusztráció

Futóruhából és cipőből nagyon sok félet lehet kapni, ezek közül a legfontosabb a jó futócipő. Érdeemes beméretni a lábakat, és ennek megfelelően cipőt választani. A sérülések kialakulásának esélyét csökkentjük, ha minden futás előtt bemelegítünk, a futás végén levezetünk és nyújtunk is.

Bár a futást sokan választják azért, mert fogyni szeretnének, a túlsúlyosoknak semmiképpen nem ajánlott, hogy futással kezdjenek. Először a tempós sétálás javasolt, a nordic walking, vagy a konditermekben található kardiogépek, eliptikus tréner használatával kell törekedni a testsúly leadására. A túlsúly esetében a futás megterheli az ízületeket, ezért érdemes a fogyókúra elkezdése előtt szakorvossal beszélni arról, hogy milyen módszereket javasol. Ugyan így érdemes szakorvossal konzultálni abban az esetben, ha valaki beteg, például magas a vérnyomása, vagy szívbeteg, és csak ezt követően sportágat választani. A sportorvos ebben is segít.

– Az egyetemi sportorvosi rendelőben van egy testösszetétel meghatározásra alkalmas gépünk, amivel meg tudjuk nézni a testzsír százalékot. Sokan keresnek fel bennünket, és meglepően sokan autodidakta módon, főleg az internetes portálok segítségével állítanak össze maguknak mozgásprogramot étrenddel együtt. Egyre többen veszik igénybe személyi edző segítségét is. Mielőtt valaki sportolni kezd, az egészségügyi kockázatok kiszűrése végett javasolnánk egy sportorvosi konzíliumot, ismert betegség esetén a szakorvossal való konzultációt. Az egészséges sportolni kezdők megbízható helyen, személyi edzőtől kérhetnek tanácsot. Érdeemes legalább öt alkalmat személyi edzővel edzeni, ez alatt elsajátítható az egyes gyakorlatok helyes kivitelezése. Manapság már a futó technika is tanulható, korrigálható edzők segítségével – tanácsolja dr. Mikulán Rita.

Antal Éva Eső

Sportorvosi rendelés SZTE-seknek

Az SZTE Általános Orvostudományi Kar Sportorvostani Tanszéke egyetemi sportorvosi rendelést indított az SZTE hallgatói és dolgozói számára. A rendelésen, dr. Mikulán Rita adjunktusnő fogadja a sportolókat, illetve mindenkit, akinek a sportolással, mozgással kapcsolatos kérdése merül fel. A rendelés ingyenes és nem beutaló köteles, helye: SZTE SZAKK Traumatológiai Klinika; 6725 Szeged, Semmelweis u. 6., földszint 13-as rendelő. Az érdeklődőket szeptembertől, szerda délutánonként várják, időpontot a 30 313 5925-ös számon kell kérni.