**Biegacze nie powinni mieć „stopy atlety”**

**Kto żyw i kto biega wyciągnął już zapewne buty i z pierwszym słońcem wyruszył w swoją ulubioną trasę. Warto teraz zadbać o stopy, żeby nie skończyć przedwcześnie sezonu z powodu tak błahej rzeczy jak np. dokuczliwy odcisk.**

Biegacze najczęściej uskarżają się na stopy. Krwiaki, pęcherze, otarcia, pęknięcia, odciski, modzele, deformacje i wrastanie paznokci, czemu często towarzyszy wielki ból, to dolegliwości, które potrafią zdyskwalifikować zawodnika jeszcze zanim stanie na starcie. Uporać się z tym pomaga podolog. Nazwa tej specjalności nie wbiła się jeszcze mocno w społeczną świadomość, ale biegacze powinni ją zapamiętać.

- Chodzi się do podologa po to, żeby potem nie wylądować u chirurga – żartobliwie podsumowuje swoją rolę **Kamila Wilanowska, podolog i fizjoterapeuta z Instytutu Podologii Suela w Białymstoku.** – Każdy biegacz powinien przynajmniej raz z sezonie sprawdzić w jakim stanie są jego stopy. Profilaktyka potrzebna jest właśnie po to, żeby w porę dostrzec niepokojące symptomy i zaradzić im zanim rozwiną się w poważną chorobę. W naszym Instytucie konsultacje są bezpłatne.

**Podstawowy zabieg podologiczny**

Każdy z nas ma jakiś, choćby niewielki problem ze stopami. Przygotowując się do maratonu dobrze więc wybrać się na podstawowy zabieg podologiczny. Trwa on około 40 minut i jest bezbolesny. Specjalista koryguje w jego trakcie to, co powoduje dyskomfort podczas chodzenia, np. odciski, rozpadliny na piętach, oczyszcza wały okołopaznokciowe, opracowuje płytkę.

- U biegaczy bardzo ważna jest długość paznokci – wyjaśnia podolog z Sueli. – Nieodpowiednio obcięte mogą wrastać, a przy za długich po treningach pojawiają się krwiaki, a te z kolei są przyczyną schodzenia paznokci. Wszyscy, którzy to przeżyli wiedzą jaki to ogromny ból.

Jeśli zauważymy, że po treningu pojawił się krwiak, nie ma co zwlekać z wizytą. Najlepiej odwiedzić podologa w ciągu 24 - 48 godzin. Wtedy możne on jeszcze bezboleśnie oczyścić płytkę, uwolnić krew i szybko przywrócić paznokieć do dobrego stanu.

Wiele osób intensywnie trenujących wie niestety, co to jest „stopa atlety” - ściśnięta w bucie, przepocona, ze skłonnościami do grzybicznych zakażeń. Charakteryzują ją zaczerwienienia między palcami, świąd, nieprzyjemny zapach. Podczas wysiłku pojawia się nadpotliwość, a bariera naskórkowa stopy ulega osłabieniu. „Atleci” więc bardziej podatni są na infekcje wirusowe. Jeśli przegapimy moment, w którym można skutecznie zareagować, zakażenie zazwyczaj przechodzi w bardzo uciążliwą, nawracająca, leczoną miesiącami dolegliwość. Jeśli ktoś chodzi do podologa systematycznie, co 4-6 tygodni, na pewno tego uniknie.

- Gdy jednak dojdzie do zaniedbania, musimy się liczyć z tym, że zacznie boleć. Nawet nieusunięty w porę odcisk, powoduje ucisk na którąś z kości śródstopia. Automatycznie wtedy inaczej ustawiamy stopę, a to zaburza biomechanikę chodu, inaczej zaczyna pracować staw kolanowy, biodrowy, a z czasem wpływa to negatywnie na cały kręgosłup – opisuje konsekwencje Kamila Wilanowska. – Podolog od razu zauważy, czy w grę wchodzą też jakieś sprawy ortopedyczne i w razie potrzeby kieruje na badanie dynamiczne. Nawet odciski świadczą o tym, że dzieje się coś złego. Na podstawie dobrej diagnozy można dobrać odpowiednią wkładkę do butów, co sprawi, że dolegliwości nie będą nawracały.

**Podstawowa higiena domowa**

Sportowcy powinni zwracać szczególną uwagę na higienę stóp. I tu jedną z ważniejszych kwestii jest ich osuszanie po kąpieli. Wcierać je należy bardzo dokładnie, pamiętając o przestrzeniach między palcami, bo tam najczęściej zaczyna się problem. Po treningu, czy to na siłowni czy na basenie, warto zastosować preparat dezynfekujący.

Jeśli ktoś skorzystał wcześniej z wizyty u podologa, przycinając paznokcie powinien tylko odtwarzać nadany im kształt. Jeśli opracowane zostały podeszwy i usunięto zrogowacenia, to później wystarczy się zaopatrzyć w zwykłą drewnianą tarkę z papierem dobrej jakości i używać jej maksymalnie raz w tygodniu, koniecznie na sucho. Wtedy skóra nie będzie nadmiernie przyrastać. Oczywiście wskazane jest też stosowanie kremu, najlepiej dobranego przez specjalistę. Jego zadaniem jest uelastycznić i nawilżyć skórę, by po biegu nie pojawiły się pęcherze i otarcia.

Po wysiłku zawsze należy się relaks. Masaż stóp to jedna na najprzyjemniejszych rzeczy jaką wymyśliła ludzkość. Można zrobić go samemu, poprosić bliską osobę, ale wykonany przez specjalistę ma także wymiar terapeutyczny.