

psyche | powrót do formy

iStock
by Getty Images™

iStock
by Getty Images™

Spokojnie, to tylko KONTUZJA

Trafiasz do ortopedy i słyszysz „koniec ze sportem”. Reakcja? Szok, zwątpienie i rozpacz... Przecież ruch to całe twoje życie! Ale nie trac wiary. Jeśli przyjmiesz dobrą strategię, masz szansę zmienić wiele na lepsze. Także diagnozę lekarza.

TEKST: AGATA DOMAŃSKA

iStock
by Getty Images™

iStock
by Getty Images™

iStock
by Getty Images™

iStock
by Getty Images™

ZDJĘCIA: ISTOCK/GETTY/GALLO

Trudno znaleźć aktywną osobę, której nie przytrafiają się urazy. Czasem można sobie z nimi szybko poradzić, ale zdarza się, że ortopeda stwierdza: „konieczna jest długa rehabilitacja.

Obawiam się, że nie będzie pani mogła wrócić do... (tu wstaw dowolną dyscyplinę sportu)”. Taka diagnoza przygnębia i demotyduje. Bo jak zmusić się do nudnej i żmudnej rehabilitacji, skoro na końcu nie czeka powrót na ukochany kort czy górskie stoki?

– Trafia do mnie wielu pacjentów przerażonych diagnozą ortopedy – mówi Monika Sworczuk, fizjoterapeutka.

Dla nich skończył się świat i mają na to pisemne zaświadczenie od lekarza. Są tak przestraszeni i zestresowani, że zgłaszają się na fizjoterapię bez nadziei na sukces. Przychodzą, bo lekarz im kazał – mówi.

Zdarzają się jednak pacjenci, którzy szybko wychodzą z kontuzji i doprowadzają do tego, że ortopeda łagodzi wyrok.

Jak dołączyć do tych szczęśliwców? Oto 5 zasad, które ci pomogą.

PO PIERWSZE: MYŚL, JAK TRZMIEL

Joe Friel, światowej sławy coach, trenujący z wyczynowcami, w jednej ze swoich książek („Triathlon. Biblia treningu”) opisał historię trzmieła. Oto ona: naukowcy z NASA badali budowę tych owadów i ich sposób latania – chcieli go wykorzystać w konstruowaniu swoich maszyn. Uznali jednak, że zaokrąglony odwłok trzmieła łata w sposób naruszający zasady aerodynamiki. W dodatku jest za duży i za ciężki, by uniosły go małe skrzydełka. Po tygodniach badań doszli do wniosku, że z naukowego punktu widzenia te owady latać... nie mogą! „Na szczęście trzmielom nikt o tym nie powiedział. W rezultacie nieświadome owady nadal sądzą, że latanie jest najbardziej oczywistą czynnością pod słońcem, nie przejmując się tym, co najcięższe głowy w świecie naukowców uznają za pewnik” – pisze Friel. Świat sportu zna podobne przypadki. Brad Stulberg i Steve Magness w swojej książce „Pełnia twoich możliwości. Jak dać z siebie wszystko, osiągnąć cel i uniknąć wypalenia” przypominają, jak w latach pięćdziesiątych ubiegłego stulecia lekarze uważali, że fizycznie niemożliwe jest pokonanie mili w czasie krótszym, niż cztery minuty. Twierdzili, że kto się na to porwie, na pewno umrze, bo ludzkie serce i płuca nie są w stanie wytrzymać takiego wysiłku. Angielski lekkoatleta Roger Bannister nie uwierzył lekarzom. Próbował wielokrotnie i w końcu się udało: jako pierwszy człowiek pokonał barierę czterech minut! Dziś robią to setki biegaczy (zwłaszcza z Kenii czy Etiopii).

– W sporcie, a więc również w rehabilitacji, która ma pozwolić nam wrócić do formy, najważniejszym elementem jest wiara w siebie i swoje możliwości – uważa Monika Sworczuk. – Ortopeda wyraża swoją opinię, widząc stan „tu i teraz”, ale ludzie regenerują się w różnym tempie; ćwiczenia dają różne efekty. I nie sposób przewidzieć, jak powrót do formy będzie przebiegał u poszczególnych osób. Niewyukuczone, że kiedy pokażesz ortopedzie uszkodzony staw po kilku tygodniach rehabilitacji, opinia lekarza będzie już zupełnie inna – stwierdza nasza ekspertka. Daj więc sobie szansę i myśl jak trzmieł. Szanuj opinię lekarza ale jeśli jest drugą, zrób, co możesz, by okazała się nieprawdą.

PO DRUGIE: TRENUJ, JAK KOŃ

Tak przynajmniej radzi Joe Friel. Dlaczego stawia to zwierzę za przykład? Pod względem fizjologii koń jest podobny do sportowca i też potrzebuje regularnych treningów (to ważne dla jego zdrowia). Jednak, jak pisze Friel: „Konie nie kwestionują zasad, według których opracowane są ich treningi. Gdy przychodzi pora ćwiczeń zaplanowanych przez trenera, zwierzęta wykonują te ćwiczenia i nie zastanawiają się przy tym, czy to potrzebne i czy to wystarczy.” Człowiek często robi odwrotnie: ciągle analizuje, czy dany zestaw ćwiczeń na pewno mu pomoże, czy rzeczywiście trzeba wykonać tyle i tyle powtórzeń, czy to wszystko nie jest stratą czasu itd. Znasz to doskonale? Ciebie też podczas rehabilitacji dopada mnóstwo wątpliwości? Następnym razem nie daj się wkręcić, tylko bierz przykład z konia – rób te kilkadziesiąt powtórzeń na jedną, a potem kolejne kilkadziesiąt na drugą stronę,

nie kwestionując ich zasadności. Po prostu rób je, bo tak trzeba. – Rehabilitacja zawsze pomaga. Nawet jeśli czasem nie udaje się wrócić do takich samych treningów jak przed kontuzją, to często po dokonaniu pewnych modyfikacji nadal można uprawiać ulubioną dyscyplinę sportu, czy w ostateczności wybrać podobną. O to także warto walczyć – przekonuje Monika Sworcuk.

PO TRZECIE: NIE WĄTP. MYŚL „MOGĘ!”.

Znasz to powiedzenie? „Jeśli uważasz, że możesz coś zrobić, pewnie masz rację; jeśli uważasz, że nie możesz, pewnie też masz rację”? Jest w nim dużo prawdy. – Jeśli wierzysz, że wysiłek zaowocuje postępem i poprawą lub zdobyciem nowych umiejętności, to lepiej znosisz obciążenia i trudy na drodze do celu – mówi Ewa Klepacka, psycholog i terapeutka i dodaje: – Wierząc więc, że rehabilitacja ci pomoże, będziesz mieć do niej więcej cierpliwości i łatwiej pokonasz nudę oraz żmudność, jakie jej zwykle towarzyszą. Od tego, jakie będziesz mieć nastawienie, zależy też czy na stres wywołany przez kontuzję, ból, perspektywę długiej pracy nad powrotem do formy i rezygnację z ulubionej aktywności twój organizm zareaguje produkując więcej kortyzolu czy DHEA (dehydroepiandrosteronu). Oba hormony wydzielają się w reakcji na stres, ale kortyzol może wyrządzić nam większą krzywdę, bo m.in. podnosi ryzyko zachorowania na depresję i rozwoju stanów zapalnych oraz przyczynia się do spadku odporności. – Korzystniej więc, jeśli w reakcji stresowej wydziela się więcej DHEA, a mniej kortyzolu – podsumowuje Ewa Klepacka. – I tak właśnie się dzieje u ludzi, którzy na sytuację stresową patrzą jak na wyzwanie, a nie zagrożenie.

PO CZWARTE: ZNAJDŹ WYŻSZY CEL

Powrót do biegania to ważny cel, zgoda. Droga do niego może być jednak tak długa i trudna, że przyda się dodatkowa motywacja. Najlepiej jeśli taką rolę pełni szczytny cel. Taki, którego osiągnięcie będzie służyło nie tylko tobie, ale też przybliży cię do wartości, które uważasz za fundamentalne. Stulberg i Magness opisują eksperyment



Potraktuj
kontuzję
jak wyzwanie
na drodze
do celu, a nie
jak przeszkodę.

profesora Victora Stretchera z University of Michigan, podczas którego za pomocą rezonansu magnetycznego badano, co się dzieje w mózgu, kiedy dostajemy złą wiadomość. Okazało się, że osoby, które przed badaniem myślały o tym, co miało dla nich największą wartość, lepiej znosiły przykre wieści. Stres, zamiast je „wylączyć” pomagał skierować myśli ku wyzwaniu i znaleźć w sobie wolę walki. Te osoby lepiej radziły sobie z pokonywaniem lęków i zagrożeń w realnym życiu niż badani, którzy o ważnych sprawach nie myśleli. – Dlatego powiązanie powrotu do zdrowia z czymś bardzo istotnym, najlepiej niosącym korzyść innym, będzie dodatkowym bodźcem, który pomoże wytrwać w walce z kontuzją i dać z siebie więcej – uważa Klepacka. Możesz np. postanowić, że kiedy wyzdrowiejesz, pomożesz innym, np. dzieciom z pobliskiej szkoły, pokochać bieganie. Albo że postarasz się zachęcić do uprawiania ukochaną, choć trochę leniwą siostrzenicę lub pobiegniesz w biegu charytatywnym. Sprawdzi się wszystko, co daje ci poczucie kontaktu z większym dobrem. „Poczucie celu wzmacnia motywację; motywacja pozwala nam znieść większy wysiłek, a gotowość na wytrzymanie większego wysiłku skutkuje lepszymi wynikami” – piszą Stulberg i Magness:

PO PIĄTE: ŚPIJ DŁUGO

– Sen poprawia naszą zdolność samokontroli – mówi Klepacka. – Ludzie chronicznie niewyspani mają większy problem z podejmowaniem decyzji, łatwiej ulegają impulsom i słabiej panują nad emocjami. Niewyspana osoba prędzej powie: „mam tego dość!” i porzuci rehabilitację. Sen daje energię do podejmowania wyzwań i oczywiście pomaga ciału się zregenerować. Jak piszą Stulberg i Magness, kiedy śpimy przynajmniej godzinę, organizm zaczyna zalewać hormony anaboliczne, m.in. ludzki hormon wzrostu (HGH), silnie powiązany ze wzrostem mięśni i kości. Sen pomoże też odbudować rezerwy silnej woli, które (potwierdzono to naukowo!) zużywają się wtedy, kiedy się do czegoś zmuszasz. Dlatego w czasie rehabilitacji powinnaś spać przynajmniej 8 godzin dziennie. I to jest chyba najprzejmniejsza część powrotu do formy. ■