

Судоми під час плавання: причини та способи боротьби

"Як риба у воді!" - саме так почуваються багато новачків, любителів і професіоналів у басейні. Але різниця все ж є. На відміну від риб, люди часто стикаються з такою проблемою, як судоми під час плавання. М'яз твердне, як камінь + виникає сильний біль. Що за процес відбувається в організмі?

Судорога - це раптове, мимовільне, сильне скорочення м'язів. Час такого скорочення варіюється від кількох секунд до кількох хвилин. Біль зберігається і після розслаблення м'яза, може тривати до доби.

Чому виникають судоми, і як із ними боротися? Давайте розберемося!

Причини судом

- Навантаження - м'язи під час плавання активно працюють, допомагають тілу рухатися, тому першорядна причина судом - це невідповідність навантаження і підготовки організму.
- Підвищення інтенсивності - судоми в ногах під час плавання виникають у спортсменів, які різко підвищують інтенсивність тренування. М'язи не справляються з новим навантаженням, накопичують молочну кислоту, відчувають кисневе голодування. Усі ці фактори в кінцевому підсумку призводять до дисбалансу скорочення/розслаблення м'язів.
- Навіть неповне відновлення після минулого тренування, мікророзриви м'язів - можуть бути причиною судом.

Виникає судом.

- Відсутність розминки - кожен досвідчений плавець знає - тренування має починатися з розминки. Звичайні вправи ОФП допоможуть "розігнати" кров організмом, наситити м'язи киснем, увімкнути додаткові шляхи виведення токсинів; Якщо у вас звело м'язи під час плавання, то можливо розминка була недостатньою.
- Нові рухи - м'язовий спазм може виникнути при додаванні незвичного навантаження. Включаються нові групи м'язів, інтенсивність тренування збільшується без попередньої підготовки. Виникає подібна ситуація: гіпоксія м'язів, недостатність кровотоку, накопичення лактату. Звідси судоми під час плавання.
- Зневоднення організму - важливо підтримувати водний баланс. Поповнювати запаси рідини необхідно за 2-3 години до тренування, під час плавання і після басейну. Ідеально - використовувати ізотоніки.

Недостатність рідини знижує об'єм циркулюючої крові: м'язи відчують дефіцит кисню, повільніше виводяться продукти обміну.

- Недостатність мікроелементів - судова литкового м'яза під час плавання може виникнути за нестачі мікроелементів, які в нашому організмі є електролітами, що проводять нервові імпульси. Їхній дисбаланс часто призводить до порушення скорочувальної функції м'язів.
- погане харчування - доповніть свій раціон вітамінами та мінералами.
- Переохолодження - холодна вода може бути одним із чинників виникнення судом. Різке зниження температури тіла спричиняє звуження судин. М'язи гірше кровопостачаються, спазмуються. Уникнути цього допоможе: поступове входження у воду, активна розминка.
- емоційне перенапруження - стрес, хвилювання, напруга - все це викликає вироблення стресових гормонів, нейромедіаторів, спазм судин. Тому намагайтеся приступати до плавання в гарному настрої.
- Травми будь-якої частини тіла призводять до неправильного розподілу навантаження на організм. Розтягнення м'язів, зв'язок, запалення суглобів - усе це може спричинити судоми стопи під час плавання, спазм у литкових або стегнових м'язах.

Що робити, якщо звело м'язи ніг в басейні

- не панікуйте, намагайтеся уникати дрібних хаотичних рухів;
- якщо басейн не глибокий - станьте на дно "здоровою" ногою або повільно підпливіть до бортика (якщо він розташований близько);
- подальші дії залежать від місця спазмування. Найчастіше виникає судова литкового м'яза під час плавання;
- зняти спазм допоможе розтягнення м'яза, а потім - його розминання (самомасаж);
- для цього необхідно взятися за стопу, потягнути пальці на себе. Намагайтеся випрямити ногу в коліні. Якщо є можливість, обіпріть ногу стопою об бортик або дно. Утримуйте стопу 10 - 15 секунд.
- як тільки спазм почне сходити, розімніть м'яз рукою дбайливо, повільно.

Самодопомога в разі судом у відкритій воді

- у відкритій воді під час судоми може виникати паніка, якщо до берега далеко. Намагайтеся зберігати спокій. Допомогти собі можна просто у відкритій воді.
- Займіть одне з 2-х положень:

Лежачи на спині - зігніть ногу в коліні, підтягніть до грудної клітки. Потім візьміться рукою за стопу і тягніть носком на себе.

Положення "Поплавок"- наберіть повні груди повітря, пірніть у воду головою, піднявши вгору спину. Потім обхопіть рукою пальці стопи, вирівняйте ногу в коліні. Зберігається той самий принцип: розтягнути м'яз + розім'яти (розслабити його). Якщо є можливість покликати на допомогу, обов'язково скористайтеся нею, але без паніки (підніміть руку над водою).

Що ще може допомогти в разі судом

1. Спазмований м'яз можна злегка вколоти шпилькою. Больове подразнення допоможе зняти судому. Звісно, у плавця рідко опиняється під рукою шпилька, хоча дехто приколоє її до купальника на такий випадок. Шпилька має бути чистою, щоб не занести інфекцію;
2. Корисним може виявитися метод, заснований на знаннях китайської медицини - вплив на особливі точки. Зняти спазм із м'язів верхньої частини тулуба допоможе закушування/стискання пальцями верхньої губи, з м'язів нижньої частини тіла - нижньої губи;
3. Заповніть нестачу рідини. Ковтання рефлекторно викличе "потягування" м'язів;
4. Намагайтеся механічно розім'яти місце судоми - це допоможе розігнати кров, поліпшити живлення м'яза, зняти спазм.

Що робити, якщо звело інші м'язи. Крім спазмів литкових м'язів, можуть виникнути судоми пальців ніг під час плавання. Також звести може стегно, кисті рук, передпліччя і навіть м'язи преса. Як виправити таку ситуацію?

- м'язи стегна - розтягнути квадрицепс стегна допоможе така вправа: зігніть ногу в коліні, підтягніть до сидниці п'ятою, утримуйте 10-15 секунд. Потім також розімніть;
- стопа/пальці ніг - під час плавання спортсмен "тягне носочки", напружуючи стопу. Це може стати причиною судоми пальців ніг або стопи. Намагайтеся згинати, розгинати стопу, підтягувати пальці до п'яти, розминати склепіння стопи рукою;
- кисть/передпліччя - боротьба з судомами кисті руки і передпліччя полягає в інтенсивному стисканні/розтисканні кулака.
- Прес - м'язи живота також можуть спазмуватися. Судоми під час плавання допоможуть зняти прості вправи. Згинаючи ногу в коліні, підтягуйте її до грудної клітки, потім розігніть ногу і постарайтеся розслабитися. Чергуйте ноги.

Як запобігти судомам? Найкраще лікування - це профілактика!

- перед тренуванням обов'язково приділіть 15-20 хвилин розминці;

- поступово збільшуйте навантаження, плануйте тренування, обов'язково відновлюйтеся;
- підтримуйте водний баланс організму;
- додайте у свій раціон їжу, що містить кальцій, магній, калій. Це гречка, вівсянка, авокадо, бобові, курага, банани, твердий сир, кисломолочний сир, листова зелень, шпинат, молоко, родзинки;
- після плавання робіть самомасаж м'язів або запишіться до спортивного масажиста.

Вправи.

- станьте на відстані 60-90 см від стіни, зіпріться об стіну руками. Трохи нахилийтеся вперед, не відриваючи п'яти. Це розтяжка задньої групи м'язів гомілок;
- щоб не звело ногу під час плавання, у положенні лежачи зігніть ліве коліно. Зверху покладіть стопу правої ноги, потягніть на себе пальці правої стопи. Потім поміняйте ноги;
- вправа "кошечка". У положенні лежачи на животі обхопіть стопи руками, згинайте спину;

Висновок

Щоб судоми в ногах під час плавання не стояли на шляху вашої любові до плавання, намагайтеся займатися профілактикою заздалегідь. Кілька простих вправ, повноцінне харчування, питний режим - усе це допоможе уникнути спазмів у воді. Якщо судоми виникають регулярно, варто звернутися до лікаря. Можливі такі захворювання, як діабет, проблеми з печінкою, неврологічні захворювання, ендокринні патології.

Прислухайтесь до свого організму і плавайте без судом