

PRACA ZE SPORTOWCEM – PIERWSZY KONTAKT

Sportowiec staje się pacjentem podologa najczęściej w momencie pojawienia się różnego rodzaju bólu. To, w jaki sposób i jak szybko podolog jest w stanie zredukować ból i umożliwić wznowienie podjęcia treningów w pełnym wymiarze, stanowi podstawę do nawiązania relacji opartej na zaufaniu i dostrzeżenie przez sportowca potrzeby nawiązania stałej współpracy z podologiem.

W podologii sportowej najczęściej bolesność w obrębie stóp wynika z pojawienia się:

- urazów w obrębie aparatu paznokciowego,
- powstania zmian w obrębie warstwy rogowej naskórka.

Podczas pierwszej wizyty szczególnie ważne jest rozpoznanie i usunięcie bezpośredniej przyczyny bólu oraz ustalenie, co jest pierwotną przyczyną powstania danej zmiany. Warto ustalić, jakie okoliczności towarzyszyły powstaniu zmiany oraz jak bardzo pacjent narażony będzie na podobne problemy w przyszłości. Oprócz mechanicznego usunięcia powstałego problemu warto zmianę odbarczyć oraz, jeśli to możliwe, wyposażyć pacjenta w preparaty i/ lub odciążenia, które spowolnią powstawanie podobnych dolegliwości w przyszłości. Ponadto podczas pierwszej wizyty należy przeprowadzić także badanie całych stóp w toku, którego możliwe będzie:

- dokonanie oceny możliwych obciążeń podczas ruchu,
- obejrzenie miejsc szczególnie narażonych na ucisk / tarcie,

Współpraca ze sportowcami stawia przed podologiem zupełnie inne wyzwania niż praca z pozostałymi grupami pacjentów. Sport, szczególnie zawodowy, wiąże się ze znaczną dynamiką urazów i zmian w obrębie stóp, a także często wymusza konieczność szybkiej rekonwalescencji i powrót to optymalnej formy i sprawności. Bywa, że nawet kilkadziesiąt minut treningu powoduje powstanie bolesnych zmian na skórze lub paznokciach.

Sportowcy często zmagają się z kontuzjami charakterystycznymi dla uprawianych dyscyplin. Podobnie podolog pracujący z różnymi sportowcami dostrzeże charakterystyczne dla danej dyscypliny sportu problemy.

Dzięki temu możliwy jest wybór odpowiednich zabiegów i terapii oraz szeroki zakres działań profilaktycznych, które zniwelują pojawienie się wielu negatywnych dla stóp konsekwencji uprawiania sportu.

W sporcie, szczególnie zawodowym, bardzo ważna jest interdyscyplinarna współpraca całego sztabu medycznego, w tym: ortopedy, fizjoterapeuty, podologa, dietetyka, trenera przygotowania motorycznego. Wymiana informacji wśród członków sztabu umożliwia osiągnięcie optymalnej formy przez zawodnika oraz zmniejszy ryzyko odniesienia różnego rodzaju kontuzji.

W sporcie zawodowym walka toczy się o ułamki sekund, zatem współcześni sportowcy starają się w każdy dostępny sposób usprawnić swoje ciało i dać sobie pewność, że zrobili wszystko, aby dysponować maksimum swoich możliwości i w pełni wykorzystać posiadany potencjał.

PODOLOGIA SPORTOWA

- przeprowadzenie oceny stanu skóry i paznokci,
- określenie wystąpienia potencjalnych infekcji

Badanie należy uzupełnić wywiadem dotyczącym:

- wymuszonego obuwia (treningowego, startowego),
- przebytych urazów ortopedycznych,
- posiadanego wyposażenia ortopedycznego (wkładki, ortezy),
- rodzaju oraz skuteczności dotychczas stosowanych preparatów na skórę i paznokcie.

Dzięki temu możliwe będzie m.in. poza działaniem bezpośrednim i ukierunkowanym na doraźną pomoc pacjentowi, określenie, jakie są właściwości stosowanego (wymaganego) obuwia oraz rozważenie, czy można w jakiś sposób je ulepszyć, ocena jakości posiadanego wyposażenia ortopedycznego wraz z możliwością wskazania zakresu modyfikacji i inne.

Właściwa konsultacja oraz realna pomoc udzielona podczas pierwszej wizyty (a przede wszystkim szybkie zniesienie bólu) umożliwia stworzenie planu działań wspierających pacjenta.

GLÓWNE PROBLEMY STÓP U SPORTOWCÓW

Wśród problemów dotyczących aparatu paznokciowego do najczęstszych, u tej grupy pacjentów, należą:

- czarne paznokcie (ang. black toenails) – to szeroka grupa zmian obejmująca zarówno pospolite krwaki podpaznokciowe, jak

i infekcje płytek paznokciowych oraz paznokcie pourazowe,

- retronychia ostra i przewlekła,
- wrastanie paznokci,
- schodzenie paznokci,
- grzybica paznokci.

W obrębie zmian skórnych wymienić należy:

- pęcherze – występują znacznie częściej niż u innych grup pacjentów,
- modzele i nagniotki charakterystyczne dla uprawianej dyscypliny sportowej,
- infekcje wirusowe oraz infekcje grzybicze,
- problemy charakterystyczne dla danego rodzaju skóry, np. pękające pięty, keratoliza dziobata.

SPECYFIKA PRACY ZE SPORTOWCAMI

Mając pod opieką czynnego sportowca planując zabiegi i terapie koniecznym jest uwzględnienie w przebiegu leczenia treningów, zawodów czy też terminarza rozgrywek. Rozważając podjęcie bardziej inwazyjnych działań należy mieć na uwadze czas konieczny do regeneracji. Zabiegów nie należy wykonywać przed ważnymi wydarzeniami. Wiąże się to z koniecznością elastycznego podejścia do podejmowanych działań, planowania niejako dwutorowo, tak by możliwa była zmiana w postępowaniu, która nie przyniesie ujmy dla długofalowego postępowania podologicznego. Jeśli zmiany chorobowe nie są dla pacjenta bolesne często musimy wybrać terapię, która nie wpłynie negatywnie na możliwość lokomocji lub nawet tej terapii w danym momencie

zaniechać. Ponownie, szalenie istotna jest dobra współpraca z całym sztabem medycznym, ponieważ, np. stosowanie niektórych antybiotyków może wpływać negatywnie na poziom testosteronu u zawodnika, pogarszając jego wyniki sportowe. Podobnie może być w przypadku wkładek ortopedycznych, gdyż układ ruchu sportowca często jest na takim poziomie adaptacji i równowagi, że chcąc np. zastosować wkładkę odciążającą – redukującą naciski na niektóre obszary stopy, możemy w sposób niezamierzony wymusić zmianę ustawienia w wyższych odcinkach układu ruchu, co prowadzi może nawet do powstania kontuzji u zawodnika. Warto również, podczas systematycznego przeglądu stóp, dokonać palpacyjnej oceny (obok oględzin wizualnych) stopy oraz stawu skokowego i zauważając potencjalne ogniska zapalne oraz bólowe skierować pacjenta na konsultację z ortopedą lub do pracy z fizjoterapeutą.

Szczególną sferą pracy podologicznej w podologii sportowej jest także znajomość specyfiki obuwia charakterystycznego dla danej dyscypliny sportowej. Niekiedy zakres możliwości działania jest niewielki (np. w przypadku butów piłkarzy), są jednak dziedziny sportu, w których konsultacja z podologiem umożliwia

realną poprawę komfortu użytkowania obuwia, np. buty biegaczy. Pracując ze sportowcami podolog powinien mieć szerokie rozeznanie dostępnych rozwiązań, rozmawiać z użytkownikami obuwia doskonaląc w ten sposób swój warsztat pracy – wielu sportowców stosuje własne rozwiązania wynikające z konieczności poprawy komfortu użytkowania obuwia, niezakłócające ich podstawowych funkcji, które mogą być bardzo przydatne w terapii kolejnych użytkowników, a nie należą do kanonu ogólnej wiedzy dotyczącej użytkowania wybranego modelu danego buta.

PODSUMOWANIE

Współpraca na linii podolog – zawodowy sportowiec to praca bardzo wymagająca, ale też kreatywna i rozwijająca. Oprócz satysfakcji, z jaką wiąże się nasz zawód, ważnym aspektem wspierania sportowców jest poczucie bycia uczestnikiem procesu doskonalenia własnych możliwości i osiągnięcia sukcesu przez pacjenta.

Każdy pojawiający się problem może być źródłem inspiracji w postępowaniu oraz otwarciem pola do dyskusji, zarówno pomiędzy podologami, jak i wszystkimi osobami dbającymi o optymalny poziom funkcjonowania motorycznego pacjenta.



Andrzej Piotrowski

Podolog w firmie SATIN Podologia.
Współpracuje m.in. z wieloma zawodowymi biegaczami, koszykarzami, triatlonistami, tancerzami. Od ponad trzech lat jest odpowiedzialny za opiekę podologiczną sekcji piłkarskiej Legii Warszawa.