Vilnius, 2022 m. sausio 6 d.

**Nepamirškite atsargumo: kaip nepasitempti raumenų ir kaip greičiau atsigauti po sportuojant patirtos traumos**

**Pirmieji jūsų apsilankymai sporto salėje gali būti išties sunkūs, mat neretai kelią į sporto žvaigždyną pastoja skaudžios sportinės traumos. Sumušimai, raumenų patempimai ir net kaulų lūžiai ne tik sutrikdys jūsų treniruočių planą, bet ir kuriam laikui privers pamiršti išsvajotas kūno formas. Prekybos tinklas „Lidl“ skatina savo klientus sportuoti atsakingai, o užklupus traumoms dalijasi patarimais, kaip greičiau pasveikti.**

**Traumoms tinkamo laiko nepasirinksi**

Aktyvus įsitraukimas į sportinę veiklą ar bent retkarčiais praveriamos sporto salės durys užtikrina gerą fizinę kūno formą ir puikią savijautą. Visgi, sėkmingą ir sportišką jūsų gyvenimo periodą bet kada gali nutraukti netikėtai užklupusi trauma.

Bene dažniausiai į traumatologus kreipiasi įvairios kilmės skausmu besiskundžiantys profesionalūs sportininkai ir mėgėjai. Daugiausia suskaičiuojama raumenų, sausgyslių ir raiščių patempimų, kadangi šiems audiniams mankštinantis ar žaidžiant tenka didžiausias sportinis krūvis.

Jeigu raumuo ar jį su šalia esančiais kaulais jungiančios sausgyslės yra pažeidžiamos, tačiau fizinė veikla ir toliau tęsiama, trauma gali būti žymiai rimtesnė. Prekybos tinklas „Lidl“ primena, jog lyginant su patemptais raumenimis, plyšę audiniai gyja iki trijų kartų lėčiau.

Taip pat ne visada pavyksta išvengti ir sunkesnių traumų. Užsiimant itin daug jėgų reikalaujančiu kontaktiniu sportu, pavyzdžiui, lankant bokso, futbolo ar krepšinio treniruotes bei ruošiantis šių sporto šakų varžyboms, dažnesni kaulų lūžiai bei išnirę sąnariai.

**Patarimai, kaip užkirsti kelią traumoms**

Sportininkų ir kineziterapeutų teigimu, poilsis yra vienas geriausių būdų, kaip apsisaugoti nuo traumų. Ypatingai svarbu daryti pertraukas tarp intensyvių jėgos treniruočių ir apsilankymų sporto klube – taip leidžiama atsipalaiduoti įsitempusiems nugaros, rankų ar kojų raumenims. Poilsis yra būtinas raumenų augimui. Sportuojant ir saikingai didinant fizinį krūvį raumenų audinyje atsiranda mikroskopinio dydžio plyšeliai, kuriems išgyti ir raumenims sustiprėti reikia laiko.

Traumų išvengsite ir tinkamai paruošę savo kūną treniruotėms bei jį apšildę. Lengvi mankštos ar tempimo pratimai suaktyvina širdies ir kraujagyslių sistemą bei padidina kraujo tekėjimą į raumenis.

Taip pat būtina pasirūpinti kokybiška sportine apranga ir specialia apsaugine įranga, jeigu to reikalauja jūsų pasirinkta sporto šaka. Renkantis bėgiojimą, lengvąją ar sunkiąją atletiką, kūno rengybos užsiėmimus avėkite patogia, pėdą sutvirtinančia avalyne. Planuojant užsiimti rizikinga, ekstremalia fizine veikla ar turint įsisenėjusias traumas, nepamirškite dėvėti kaklo, pečių ar galūnių apsaugų bei specialių įtvarų sąnariams.

Neretai į krepšinio ar futbolo aikšteles išbėgantys sportininkai matomi dėvintys specialius įtvarus, kurie tolygiai paskirsto konkrečiai kūno vietai tenkančią apkrovą ir sumažina traumų sudėtingumą. „Lidl“ prekybos tinklas pabrėžia, kad kelio, alkūnės, riešo ar peties sąnariams skirti įtvarai tinka naudoti tiek treniruočių, tiek profesionalaus žaidimo metu.

**Traumų gydymą patikėkite specialistams**

Daugelis aktyvia fizine veikla užsiimančių žmonių mano, jog sportuojant yra normalu jausti bent truputį skausmo ar maudimą raumenyse. Tai nėra tiesa ir už tokį požiūrį neretai gali tekti sumokėti brangiausiu savo turtu – sveikata. Specialistai pataria, vos tik pajutus skausmą ar diskomfortą sporto metu, kuo skubiau sumažinti patiriamą krūvį arba jį visai nutraukti, jeigu ūmus skausmas nemažėja.

Lengvai pažeistas kūno dalis bei audinius patariama apsukti tvarsčiu ir pirmąsias dvi traumos dienas reguliariai vėsinti ledu tam, jog išvengtumėte patinimo.

Stipriai susižalojus, pavyzdžiui, sportuojant patyrus kaulų lūžį, pažeistą kūno vietą kuo greičiau apsaugokite nuo išorinių veiksnių, drėgmės ir šiukšlių. Taip išvengsite galimo žaizdos užkrėtimo, ji lengviau gis. Išsinarinus sąnarį, jį į vietą atstatyti gali tik profesionalūs sveikatos specialistai, todėl nemėginkite tai daryti patys.

Visą sausio mėnesį „Lidl“ kviečia savo pirkėjus sportuoti kartu bei atrasti mėgstamiausią sporto šaką. Jog sportuoti būtų saugiau, pasirūpinkite riešo sąnario, dilbio, čiurnos, pėdos sąnario, peties, alkūnės ir nugaros įtvarais. Šias ir kitas [sveikatai bei sportui skirtas prekes](https://www.lidl.lt/c/gerai-sveikatai-palaikyti/c2374/w1) rasite artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje jau nuo sausio 6 d.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)