

αποκατάσταση

ΤΕΡΜΑΤΙΣΕΣ; ΤΩΡΑ ΑΚΟΥ!

Όποιος βιάζεται να επιστρέψει στην προπόνηση, συχνά χάνει τα οφέλη μιας σωστής αποκατάστασης ή, χειρότερα, την υγεία του



ΤΟΥ ΑΓΙ ΠΙΣΧΟΥ

Τερματισμός, συγκίνηση, δάκρυα, κούραση, πανηγυρισμοί, φωτογραφίες. Όμως πίσω από όλα αυτά, ξεκινά η πιο σιωπηλή, αλλά και σίγουρα κρίσιμη φάση της προετοιμασίας: η αποκατάσταση. Το σώμα που μόλις έφερε εις πέρας έναν αγώνα 42.195 μέτρων δεν επιστρέφει στην κανονικότητα απλώς επειδή «το πιάσιμο έφυγε» και «δεν πονάει πια». Αντίθετα, εξακολουθεί να δουλεύει αθόρυβα για να επουλώσει μικροσκοπικές φθορές και να επαναφέρει τους δείκτες του στα φυσιολογικά επίπεδα.

Το σώμα σου τρέχει ακόμα

Η εικόνα μπορεί να ξεγελά. Ένας δρομέας που λίγες μέρες μετά τον μαραθώνιο περπατά κανονικά ή κάνει ένα χαλαρό πεντάρι, ίσως νομίζει πως έχει επανέλθει. Όμως η επιστήμη δείχνει κάτι διαφορετικό. Επειτα από έναν μαραθώνιο, το σώμα παρουσιάζει:

- **Μυϊκές μικρορριζιές** που προκαλούν DOMS (Delayed-Onset Muscle Soreness – το γνωστό στην καθομιλουμένη «πιάσιμο» που κορυφώνεται συνήθως τη δεύτερη μέρα μετά τον αγώνα) καθώς και αυξημένες τιμές κρεατινικής κινάσης (CK) στο αίμα.
- **Νευρομυϊκή κόπωση** και μειωμένο έλεγχο της κίνησης.
- **Καταπόνηση του καρδιακού μυός** με αλλαγές σε καρδιακούς δείκτες (όπως η τροπονίνη).
- **Ανοσοκαταστολή**, με αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων.
- **Ορμονικές μεταβολές**, όπως μείωση τεστοστερόνης και αύξηση κορτιζόλης.

Η πρώτη εβδομάδα

Αυτές τις πρώτες μέρες, το σώμα σου δεν χρειάζεται άλλη προσπάθεια – χρειάζεται προστασία και χρόνο για να ανακάμψει.

Ημέρες 1-5:

- Καθόλου τρέξιμο.
- Προτεραιότητα στην ξεκούραση, τη χαλάρωση και την αποκατάσταση των επιπέδων ενέργειας.
- Ελαφριές κινήσεις (π.χ. περπάτημα, ήπιες διατάσεις, γιόγκα).
- Προσοχή στα σήματα του σώματος: πρήξιμο, αυξημένοι παλμοί ηρεμίας, αϋπνία ή νευρικότητα σημαίνουν ότι χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο.

Ημέρες 6-7:

- Επιστροφή σε πολύ ήπια μορφή δραστηριότητας (π.χ. ποδήλατο ή 15'-20' χαλαρό τζόγκινγκ χωρίς ρολόδι).

- Όχι προπονήσεις με στόχο ή επιβάρυνση, μόνο κίνηση για επανενεργοποίηση.

Οι τέσσερις πυλώνες της αποκατάστασης

1. ΥΠΝΟΣ

Η αποκατάσταση ξεκινά και τελειώνει στον ύπνο. Κατά τη διάρκεια του βαθύ ύπνου εκκρίνονται οι αυξητικές ορμόνες, ενεργοποιούνται μηχανισμοί κυτταρικής επιδιόρθωσης και επαναρυθμίζεται το νευροενδοκρινικό σύστημα. Επειτα από έναν μαραθώνιο, η ανά-

γκη για περισσότερες ώρες ύπνου δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ένδειξη ότι οι αναβολικές διεργασίες βρίσκονται σε πλήρη εξέλιξη. Περιορίσε το βραδινό «scrolling» και προσπάθησε να μην ξυπνάς με ξυπνητήρι τις πρώτες ημέρες.

2. ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Οι πρώτες 24-72 ώρες είναι κρίσιμες για την αναπλήρωση του γλυκογόνου και την επιδιόρθωση των μυϊκών ινών. Για να υποστηρίξεις σωστά την ανάκαμψη:

- Κατανάλωσε περίπου 10 γρ. υδατανθράκων ανά κιλό σωματικού βάρους την ημέρα τις πρώτες 2-3 ημέρες.
- Πρόσθεσε 1,6-2,0 γρ. πρωτεΐνης ανά κιλό, μοιρασμένη σε 4-5 γεύματα μέσα στη μέρα.
- Ενίσχυσε το πιάτο σου με αντιφλεγμονώδη τρόφιμα, όπως τα φρούτα του δάσους, το ρόδι, τα κεράσια, το ελαιόλαδο και τα ω-3 λιπαρά από λιπαρά ψάρια (σολομός, σαρδέλα, σκουμπρί).
- Πρόσθεσε τροφές πλούσιες σε μαγνήσιο (μπανάνα, αμύγδαλα, βρώμη, μαύρη σοκολάτα) για να υποστηρίξεις την αποκατάσταση του νευρομυϊκού συστήματος και τη ρύθμιση του ύπνου.
- Μείνε ενυδατωμένος.

3. ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Το νευρικό σύστημα χρειάζεται και αυτό επαναφορά. Δραστηριότητες που μειώνουν την κορτιζόλη (όπως η επαφή με φίλους, το διάβασμα ή μια βόλτα στη φύση) βοηθούν όσο και ένα recovery run σε αυτή τη φάση.

4. ΚΙΝΗΣΗ

Η ήπια κινητικότητα και το περπάτημα βοηθούν στην κυκλοφορία του αίματος και στη μεταφορά θρεπτικών ουσιών στους ιστούς, στη νευρομυϊκή αποκατάσταση και στον περιορισμό της δυσκαμψίας.

Ο Άγης Πίσχος είναι καθηγητής Φυσικής Αγωγής (ΤΕΦΑΑ), προπονητής στίβου και επικεφαλής της δρομικής ομάδας RUNZONE (Instagram: @runzonegr, e-mail: coach@runzone.gr)

Η ΠΑΓΙΔΑ ΤΗΣ ΒΙΑΣΥΝΗΣ

Σε συζητήσεις με δρομείς της ομάδας μου, συχνά ακούω το ερώτημα: «Πότε μπορώ να ξανακάνω κανονικά προπόνηση ή διαλειμματική;». Η απάντηση είναι πάντα: σίγουρα, ποτέ μέσα στις δύο πρώτες εβδομάδες. Η επιθυμία να επιστρέψεις στη «δράση» είναι ανθρώπινη. Ιδίως αν ο αγώνας πήγε καλά ή – το αντίθετο – νιώθεις ότι έχεις εκκρεμότητες. Όμως αν μπεις νωρίς σε δομημένη προπόνηση, χτίζεις σε ασταθές έδαφος. Ένας έμπειρος δρομέας με καλή προετοιμασία και χωρίς προβλήματα στον αγώνα μπορεί να ξεκινήσει δομημένη προπόνηση έπειτα από 10-14 ημέρες, αν δεν υπάρχουν συμπτώματα υπερκόπωσης, έχουν επανέλθει οι παλμοί ηρεμίας, έχει καλό ύπνο και διάθεση, έχει περάσει τουλάχιστον μία εβδομάδα ελαφριάς δραστηριότητας χωρίς ενόχληση. Για λιγότερο προπονημένους δρομείς, μπορεί να χρειαστούν 3-4 εβδομάδες σταδιακής επανένταξης.

THE COACH



ΤΡΕΧΩ TIPS

ΕΠΑΝΑΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ

Η εβδομάδα μετά τον μαραθώνιο είναι και χρόνος νοητικής αποσυμπύεσης. Κάνε την προσωπική σου ανασκόπηση: Τι πήγε καλά στον αγώνα; Τι θα μπορούσε να βελτιωθεί; Πού θέλεις να «πας» έπειτα από αυτό; Αυτός ο απολογισμός είναι πολύτιμος. Αν ο μαραθώνιος ήταν το τέλος μιας μεγάλης διαδρομής, τότε αυτή η εβδομάδα είναι το ήρεμο λιμάνι – όχι το σημείο απ' όπου ξαναφεύγεις αμέσως για άλλον αγώνα.



ΤΟΥ ΝΙΚΟΥ ΜΑΡΚΕΑ

Δια **ΤΑΣΕΙΣ**

ΤΑ ΑΤΕΛΕΙΩΤΑ ΛΕΠΤΑ ΤΟΥ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ

ΤΑ ΣΑΡΑΝΤΑ ΔΥΟ (και κάτι) επίπονα χιλιόμετρα του μαραθωνίου συνοδεύονται από ατέλειωτα λεπτά ψυχικής έντασης και συναισθηματικής απομόνωσης. Η προπόνηση που προηγήθηκε, εμπεριέχει την εξοικείωση με τις αναμενόμενες δυσκολίες μιας παρατεταμένης προσπάθειας αλλά δεν έχει ενδιαφερθεί για τις μεθόδους αντιμετώπισης μιας πρωτόφαντης ψυχικής καταπόνησης. Οι δρομείς αναζητούν τρόπους να ξεγελάσουν τα εγκεφαλικά τους κύτταρα που δοκιμάζονται ανελέητα. Οι σκέψεις έρχονται απανωτά κατά κύματα, άλλοτε για να εμψυχώσουν την προσπάθεια και άλλοτε για να την αναιρέσουν. Μαραθωνοδρόμοι που γεύτηκαν αυτή την εμπειρία, γνωρίζουν καλά ότι η κούραση που εισβάλλει απρόβλεπτα μετά το 30ο χιλιόμετρο και τείνει να αποθαρρύνει την προσπάθεια παραλύοντας τις δυνάμεις, κυριεύει πρώτα το μυαλό και μετά εισχωρεί στο σώμα.

ΠΟΛΛΟΙ ΔΡΟΜΕΙΣ περιγράφουν την ίδια νοητική εξεργασία. Σκέψεις μειωμένης αυτοεκτίμησης καταλαμβάνουν κάθε πτυχή του εγκεφάλου και τείνουν να αμαυρώσουν τον αρχικό ενθουσιασμό. Είναι σχεδόν βέβαιο πως θα ακολουθήσουν οι σωματικοί πόνοι, οι κράμπες, τα μυϊκά τραβήγματα. Στην προσπάθειά τους οι δρομείς να αποπροσανατολίσουν τη σκέψη από ζοφερούς λογισμούς και να μετατοπίσουν την έλευση του μυϊκού καμάτου, έχουν εφεύρει κάθε λογής τεχνάσματα. Τα ακουστικά είναι ένα από αυτά. Αν μάλιστα η μουσική πανδαισία χαρίζει ηχητική απόλαυση και δίνει τον ρυθμό και το κατάλληλο τέμπο, βοηθάει τα μέγιστα στην τελική επίδοση. Άλλοι δρομείς καταφεύγουν σε ποικίλες πρακτικές. Μετρούν τις κολώνες της ΔΕΗ ή παρακολουθούν μανιωδώς τις ενδείξεις του ηλεκτρονικού ρολογιού, τα περάσματα, τους σταθμούς υδροδοσίας, τους φανοστάτες, τις διασταυρώσεις στη λεωφόρο Μαραθώνος. Κάποιοι προτιμούν να φωτογραφίζουν με το κινητό στιγμιότυπα της κούρας για να τα δημοσιεύσουν την επαύριο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Δρομείς που βίωνε πρόβλημα υγείας στο οικογενειακό του περιβάλλον βρήκε την ευκαιρία σε μαραθώνιο να προσευχηθεί σε όλη τη διάρκεια της διαδρομής. Ανεξάντλητη η εφευρετικότητα των δρομέων, όταν τελικός στόχος είναι ο άνετος τερματισμός και η δικαίωση των ματωμένων χιλιομέτρων προπόνησης που έχουν προηγηθεί. Ο μαραθώνιος χαρίζει στιγμές αμείλικτου αυτοελέγχου και αυτοεκτίμησης.

Ο Νίκος Μαρκέας είναι ορθοπαιδικός ιατρός και δρομέας. Το τελευταίο βιβλίο του με τίτλο «Θρυλικό δρομείς: Εμβληματικές μορφές του τρεξίματος» κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Σάλλο