



**Rajnay
Kata /**
*Gyógytornász,
manuáltera-
peuta*

10 éve végzett a Semmelweis Egyetemen, és a kezdetektől a sportolók irányába indult el, mivel ő maga is 15 évig röplabdázott. Számos futóval foglalkozik, de egyéb élsportolók is járnak hozzá a vívóktól kezdve az öttusázókön át a vízilabdázókig.



„AZ A CÉLKITŰZÉS, HOGY MINDENKI SÉRÜLÉSMENTESEN TUDJON FUTNI”

INTERJÚ RAJNAY KATA
GYÓGYTORNÁSSZAL

Szöveg: Birta Brigi Fotó: Hámori Zsófi, Getty Images

UGYE TE IS SZERETNÉL MÉG JÓ PÁR ÉVIG SÉRÜLÉSMENTESEN FUTNI?

Gondolom, igen! Akkor olvasd el Rajnay Kata gyógytornással készült interjúkat, melyben a futókat érintő leggyakoribb sérülésekről, hibákról és megoldásokról mesélt.



Több éve, páciensként ismertem meg Katát, egy olyan sérüléssel fordultam hozzá, amire korábban csak annyi instrukciót kaptam máshol, hogy „pihentessem” és „kenegessem”. Ő viszont mutatott nekem olyan erősítő és mobilizációs gyakorlatokat, valamint jó néhány hengerezési technikát, melyekkel azóta is karban tudom tartani az adott területet, és nem is jött elő azóta többet a sérülés. Más problémával is jártam nála, jelenleg pedig teljes mértékben jól vagyok, ha pedig érzem, hogy kezd előjönni valamilyen érzékenység, akkor már tudom, hogy milyen feladatokat kell beiktatnom, hogy megállítsam és visszafordítsam a folyamatot. Nemrég ellátogattam a gyógytornászstúdiójába, de nem azért, mert fáj valamim, hanem hogy kikérdezzem a sérülés témájában.

🗨 Szerinted mi a legnagyobb probléma a futókkal? Az esetek többségében az a baj, hogy nincs

megfelelő bemelegítés és levezetés. Azt látom, hogy a futás gyakran stresszlevezetés, és épp annyi ideje van csak az embernek, hogy elmegy futni, éppen kiesik az autóból, aztán vissza a családhoz, a munkahelyre, ezért nem szakít időt a bemelegítésre és nyújtásra. Egyszerűen a gondolkodásmódban sincs benne, hogy a bemelegítés és levezetés is a futás része, hanem inkább egy plusz macera.

🗨 Mi lenne az a minimumidő, ami már számít bemelegítés és levezetés tekintetében? Ez függ attól, hogy milyen távot futsz, milyen terepen végzed az adott edzést, és egyébként mennyi más típusú sportot űzol a futás mellett, vagy volt-e már komolyabb sérülésed, szóval sok összetevőből áll a dolog. Sajnos számos esetben a 10 perces bemelegítés például nem elég. De ami igazán fontos, hogy tudatosan építsd fel a bemelegítést: kezd egy kis keringésjavítással (pl. hengerezés), utána jöhet néhány mozdulat mobilizálás, aztán egy kis dinamikus átmozgatás, amellyel bekapcsolod azokat az izmokat, amikre a futásnál szükség van, végül pedig egy kis sportágspecifikus mozgás, futás esetében a futóiskola. A levezetésben pedig fontos, hogy ne sprintekkel fejezd be a futást, hanem laza kocogással, aztán 5–10 perc nyújtás is elég (ha nincs komolyabb eltérés, patológia), de aztán a nap folyamán később érdemes egy kiadósabb hengerezést is beiktatni. Gyógytornász szemmel ez lenne az ideális, de persze én is tudom, hogy

ez gyakran nem fér bele. Az is hasznos, ha a pihenőnap egy regenerációs, rekreációs nap a héten, amikor egy nagyobb nyújtás és hengerezés a program.

🎧 Gyógytornásként mit tartasz a legjobb kereszt-edzésnek? Az a fontos, hogy a hétköznap statikus testhelyzetből adódó terheléseket, aszimmetriákat kicsit kompenzáljuk, illetve felkészítsük az izomzatunkat a futás alatt létrejövő terhelésre. A kiegészítő edzés egyik legfontosabb eleme futók esetében, hogy mobilizáld az ízületeidet, illetve a core-izomzatod, a farizmod erősítsd. Ezeket sokszor egy funkcionális edzés keretein belül könnyen el tudjuk érni. Ha az alapok megvannak, ismered a tested, és helyesen tudod kivitelezni a gyakorlatokat, akkor akár a Cross-Fit is lehet a keresztedzésed, mert minden lehet jó és rossz is. Jó a futás mellé az úszás is, de inkább egy átmozgatás, remek kardióedzés, amivel az ízületeket nem terheljük, de nem elég. A jóga akkor ajánlott, ha valakinek olyan ízületi rendszere és izomzata van, amivel megfelelően el tudja végezni a gyakorlatokat, de vannak olyan esetek is, hogy többet árt, mint használ. Egyébként alapvetően remek, hiszen nem csak a nyújtás, de a mélyizmokat is erősíti. A bodyArt vagy a rehabilitációsabb szemléletű pilateszórák is nagyon hasznosak. A futótechnikát az segíti legkevésbé, ha valami aszimmetrikus mozgásformát kezdesz el űzni, például vívni, de ez azért nem túl általános.

🎧 Mi a leggyakoribb sérülés, amivel futók érkeznak? Nagyon általános a futótérd, azaz IT-szalag tapadási pontjának gyulladása, az elülső sípcsonti fájdalom, különböző boka-, talp- és térdfájdalmak, illetve a vádli és Achilles-környéki panaszok.

🎧 Ilyenkor ugye nem azt mondd, hogy soha többet nem szabad futni? Én nem ezt mondom, hiszen tudom, hogy mit jelent a futás annak, aki űzi, és mentálisan, lelkiileg nagyobb problémát okoz a futásmentesség. Az én célkitűzésem, hogy úgy adjam vissza a sportnak az illetőt, hogy biztonságosan folytathassa, de ha már letiltok valakit, azt tényleg komolyan kell venni.

🎧 Mi az általános hiba rehabilitáció során? Mondjuk, kimarad három hét, és az illető pont ugyanott szeretné folytatni az edzéstervét, mint előtte, mintha mi sem történt volna. Pedig ha három hétig gyulladásod vagy fájdalmad volt, akkor újra fokozatosan kell elkezdeni. Sokkal hamarabb fejlődsz majd arra a szintre, ahol előtte voltál, mint kezdőkorodban, de akkor sem szabad úgy csinálni, mintha nem pihentél volna három hétig.

🎧 Mi az a pont, amikor még mehetünk gyógytornászhoz a sérülésünkkel, és mi az, amikor már orvoshoz érdemes? Ha trauma történt, akkor mindenképpen orvoshoz kell fordulni, utána ügyis gyógytornászra lesz szükség. Krónikus problémánál



szintén, de itt sokszor már a gyógytornász is tud segíteni. Én minden esetben úgy vagyok vele, hogy inkább menjen el az illető orvoshoz, nézzük meg, mit mutatnak a képalkotók, azzal nem veszítünk semmit.

Gyógytornásként is sok mindent meg tudunk állapítani, de én azért szeretem, ha valaki egy orvostól jön bizonyos esetekben, mert ő diagnosztizálhat, én egy fizioterápiás diagnosztát állíthatok fel (pl. hogy előrebillen a medence vagy előre-esnek a vállak). Persze van olyan is, ha valaki csak azért hív fel, mert nem tudja, hogy a sérülésével milyen orvoshoz és hova menjen, ebben is szívesen segítetek.

🎧 Te előszeretettel tape-elsz, miért szereted alkalmazni? Azért szeretem, mert egy stabil támasztékot tudok adni az adott testrésznek, anélkül, hogy korlátoznám a mozgást. Egy térd- vagy bokarögzítő például körkörösön van a lábon, ezáltal elszorítja a környező szöveteket. Ha

statikusan szorítok egy izmot, az nem feltétlenül tud majd olyan jól dolgozni, mert idegrendszeri gátlás alá kerül. Viszont a tape-pel csak irányt tudok mutatni az izomnak vagy ízületnek, hogy ne lustuljon el. Nagyon sok technikája van a tape-kezeléseknek, tehetem izomra, ízületi stabilizálásra vagy mozgástartomány növelésére, nyirokkeringés segítésére, hogy egy duzzanat, gyulladás könnyebben megszűnjön, szóval elég széles a paletta, ahányféle struktúra van a testben,

AZ A FONTOS, HOGY A HÉTKÖZ- NAP STATIKUS TESTHELYZETBŐL ADÓDÓ TERHELÉSEKET, ASZIMMETRIÁKAT KICSIT KOMPENZÁLJUK

arra nagyjából mindegyikre tudunk feltenni tape-et. Én nem tanultam szinterápiát, így a színekké úgy kezelek, hogy a sportolókat kérdezem meg, milyen szint szeretnek, mivel érzik jól magukat, mi megy jobban a mezhez.

🗣️ Mi a helyzet a masszázzsal, milyen gyakran kellene járnom, ha mondjuk, heti 4-5-ször futok? Hát, akkor már heti egyszer! De ha például 1-3 edzésed van egy héten, akkor kéthetente lenne jó. Persze megint csak nem mindegy, hogy ebben az edzésben hány kilométert futsz le.

🗣️ Akkor a havi egy halottnak a csók? Hát, sokkal több, mintha nem csinálnál semmit! De ha volt egy periódusod, amikor nem voltál jól (mert fájt valamid) és gyakrabban jártál, aztán rendbe jöttél, otthon pedig azóta hengerezel rendszeresen, akkor járhatsz kevesebbet sportmasszörhöz. Ha valaki tényleg tartja az edzések előtti bemelegítést, utána a nyújtást és még

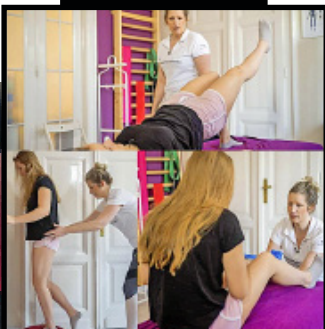
HA TE SEMMILYEN FORMÁBAN NEM FOGLALKOZOL OTTHON AZ IZOMLAZÍTÁSSAL, AKKOR VISZONT GYAKRAN KELL MASSZÍROZTATNI

hengerezik is, akkor elképzelhető, hogy elég havonta egyszer belenyúlni az izomzatába ahhoz, hogy rendben legyen. De nincs szentírás, ahányan vagyunk, annyiféle megoldás lehet. Ki kell tapasztalni, hogy a te testednek a hétköznapi testtartásod,

munkahelyzeted, sportteljesítményed mellett mire van szüksége a megfelelő regenerációhoz. Ha te semmilyen formában nem foglalkozol otthon az izomlazítással, akkor viszont gyakran kell masszíroztatni.

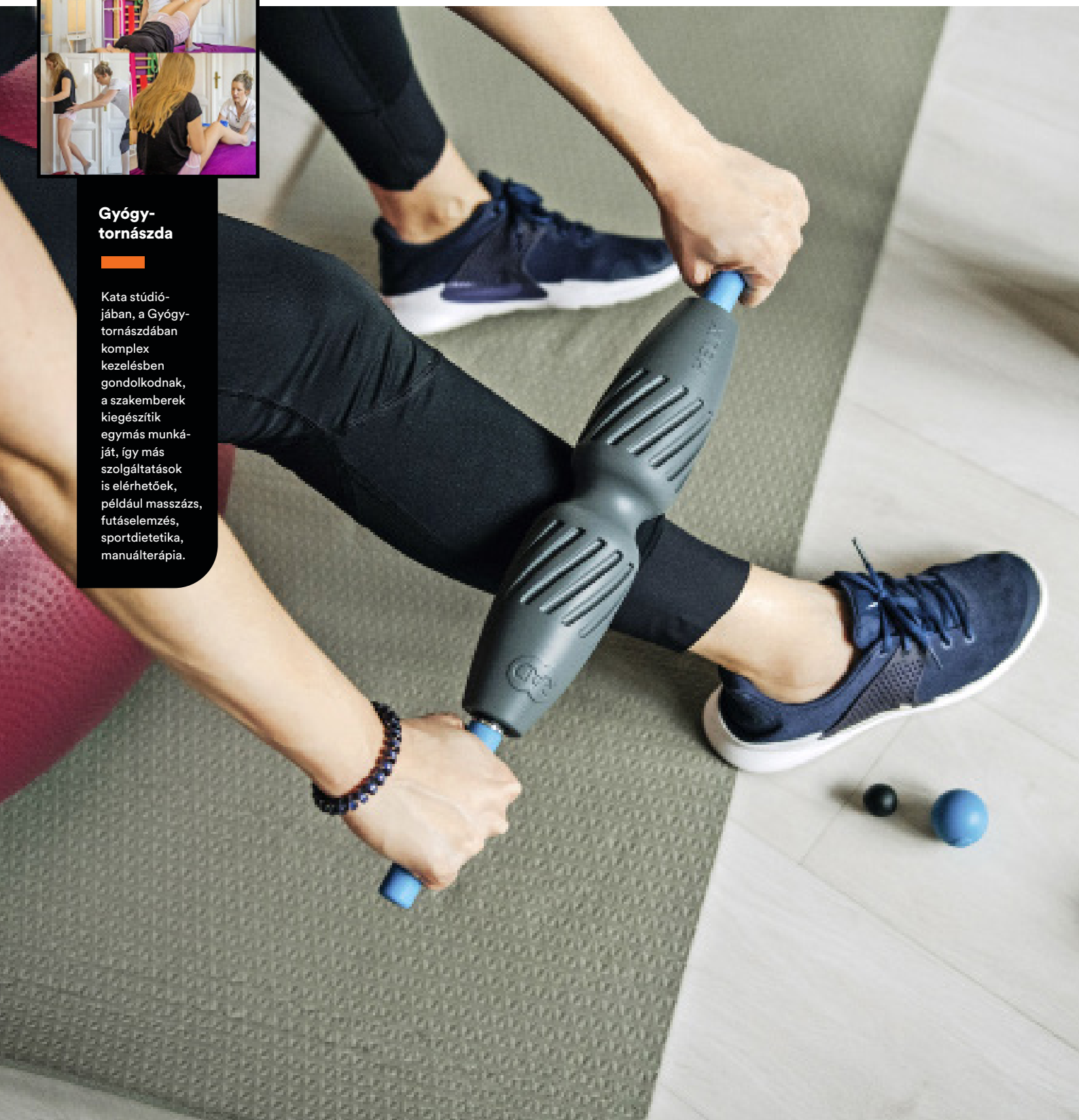
🗣️ Mit mondanál azoknak a futóknak, akik ugyan tudják, hogy kellene nyújtani, hengerezni, mégsem élnek ezekkel a lehetőségekkel? Talán az lehet egy jó módszer, ha ahogy a futásnál, itt is találunk egy olyan zenét, ami fellekesíti őket, amire van kedvük hengerezni otthon. Esetleg egy olyan rutint lehet belőle kreálni,





Gyógy- tornászdá

Kata stúdiójában, a Gyógytornászdában komplex kezelésben gondolkodnak, a szakemberek kiegészítik egymás munkáját, így más szolgáltatások is elérhetőek, például masszázs, futáselemzés, sportdietetika, manuálterápia.



ami a naphoz tartozik: pl. este a kedvenc sorozatod nézése közben hengerezel a nappaliban. (Ahogy egyesek vasalás közben néznek sorozatot, mert amúgy unják, úgy itt is össze lehet kötni valamivel.) A nyújtásnál pedig az a helyzet, hogy mivel azt közvetlenül futás után kell a meleg izmokon végezni, egyszerűen csak úgy kell kezelni, mint a futás szerves részét. Ha futsz, ezt is meg kell csinálnod, különben nem működik hosszú távon eredményesen a rendszer. Ha pedig hozzászoksz, pár hét után érezni fogod, hogy sokkal, de sokkal jobb, akkor pedig már úgyis csinálni akarod, hiszen pozitív a hatása. Egyébként pedig előbb vagy utóbb lesérül az, aki sosem nyújt, vagy nagyon kevés időt fordít a regenerációra... Szóval ha igazán szeretsz futni, és szeretnéd még jó sokáig csinálni, akkor bizony el kell kezdened nyújtani és hengerezni is.

🗣️ Mi a helyzet a gyógytornával? Amikor valaki lesérül, jön rendszeresen, de mondjuk, megelőzés miatt is érdemes lenne párszor bejelentkezni? Amikor van egy sérülés, általában a nulláról elkezdzünk felépíteni bizonyos funkcionális láncokat, a sportoló kap házi feladatokat, gyakorlatokat, amivel különböző területeket lazít, átmozgat, erősít. Viszont amint elkezd az állapota javulni, és képes önállóan, megfelelően korrigálni a gyakorlatokat, tehát kialakult a testtudata, elengedem a kezét. Valóban ideális lenne, ha később, amikor nincs panasz, akkor is havonta-kéthavonta vissza tudnánk ellenőrizni, hogy ezek a feladatok továbbra se maradjanak el, vagy újabb gyakorlatokat mutathassunk neki, amivel nemcsak kevésbé lesz unalmas a korábbi feladatsor, de a test is új impulzusokat kap.

🗣️ Kezdőknek hogyan lenne ideális elkezdni futni? Gyógytornászként azt mondom, és ez nemcsak a futásra igaz, hanem minden sportra, amit nem úztél még (vagy csak ezer éve), hogy érdemes lenne gyógytornászhoz és/vagy szakirányú edzőhöz elmenni alapozásra, ahol felkészíthetné azokat az izmokat, melyek az adott mozgáshoz kellenek, illetve el tudnád sajátítani az alapokat. Azt gondoljuk, hogy mindenki tud futni és járni is, de ha egymás mellé teszek tíz embert, közülük nyolcra azt mondanám, hogy nem tud helyesen járni sem. A futás ráadásul ennél jóval dinamikusabb. Mindig csak egy lábon támaszkodsz a talajon, ha bedől a bokád, billen a medencéd, az komoly problémát okozhat, ami az egész testedre kihat. A futás egyszerűnek tűnik, de ahogy minden mozgásnak, ennek is vannak alapjai, amit meg kell tanulni ahhoz, hogy ne sérüljünk le, és eredményesek tudjunk lenni!



NAGYON ELTÉRŐ, HOGY MELY SPORTÁGAKBAN MIK A TIPIKUS SÉRÜLÉSEK VAGY SPECIFIKUMOK

🗣️ Futókon kívül milyen más sportolókval foglalkozol még? Hú, van mindenféle sportág szerelmese! Járnak hozzánk jégkorongozók, kosarasok, röplabdások, labdarúgók, vízilabdázók, öttusázók, vívók, ökölvívók, küzdősportot űzők. Nagyon eltérő, hogy mely sportágakban

mik a tipikus sérülések vagy specifikumok. Ráadásul minden sportnak van olyan hatása, amit valami más mozgással érdemes kompenzálni. Arról nem is beszélve, hogy test és test között is nagy a különbség, nem mindenkinek jó ugyanaz, vagy legalábbis nem lehet mindenkinek ugyanakkora sikerélménye benne az adottságai miatt.

🗣️ Mit szeretsz a legjobban ebben a szakmában? Minden egyes eset egy feladvány, nagyon izgalmas és jó élmény, amikor megoldjuk a hozzánk fordulóknak panaszát, problémáját. Jó látni korábbi páciensek sportos posztjait a Facebookon, akik korábban sérülten jártak hozzánk, most pedig aktívan sportolnak. Minden továbbképzésen csodálattal tölt el, hogy mennyire fantasztikus az emberi test, és minden összefügg mindennel. Minél többet tanulok róla, annál jobban rájövök, hogy mennyi mindent nem tudok még! És persze imádom emberekkel foglalkozni, a sikereik motiválnak engem, remélem, a segítségemmel és a sporttal kapcsolatos tanácsaimmal én is őket.