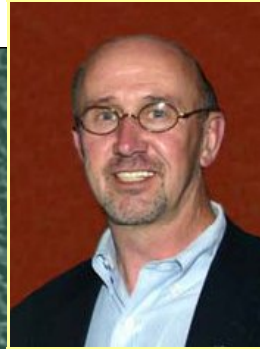


달리기 부상



그렉 마이어

달리기 선수의 경우 훈련 중 한 번쯤 "부상을 입는 경우"가 발생할 수 있습니다. 대부분의 경우 부상은, 너무 먼 거리를 뛰거나 너무 빨리 뛰는 등의 무리한 훈련, 잘 맞지 않는 신발의 착용, 생체역학적 문제(정형용 지지대가 필요할 수 있는 발의 외전 또는 내전), 적절한 준비 운동의 부재, 비타민 및 미네랄 부족, 탈수 등으로 인해 발생할 수 있습니다. 따라서 준비 운동, 적절한 영양소 섭취, 전문가에 의한 생체역학 평가(필요할 경우), 적당한 훈련을 통해 부상의 위험을 최소화할 수 있습니다. 다음은 육상선수들에게 흔히 발생하는 몇 가지 부상입니다.

무릎 부상

무릎의 슬개골 아래 또는 주변에 통증이 발생합니다. 이 통증은 계단이나 언덕을 오르내릴 때 더 심해질 수 있습니다. 치료는 대퇴사두근(넓적다리 근육)을 강화하거나 보폭 또는 발의 자세(생체역학)를 평가하여 필요에 따라 신발에 지지대를 삽입하는 방법으로 이루어집니다.

장심 및 뒤꿈치 통증(발바닥 근막염)

장심 및 뒤꿈치 통증은 가볍게는 발 장심 아래의 조임감이나 둔통에서 심하게는 극심한 뒤꿈치 통증까지 있을 수 있습니다. 일반적으로 장시간 발을 사용한 후에 또는 아침에 일어날 때 통증을 느낄 수

있습니다. 심한 경우, X 레이 촬영 시 상처 주변에 칼슘 축적물인 "뒤꿈치 돌출부"가 나타날 수도 있습니다.

이 부상은 너무 빨리 걸어 종아리 근육이 뭉치거나 발의 과다 내전으로 인해 발생할 수 있습니다. 아랫다리(종아리) 스트레칭을 통해 이러한 종류의 부상 위험을 줄일 수 있습니다.

정강이 부목

정강이 부목은 아랫다리의 전면 또는 측면을 따라 전해지는 통증을 말합니다. 이 통증은 둔한 조임감에서 극심한 통증에 이르기까지 다양할 수 있습니다. 초보 육상 선수에게 일반적으로 발생하며, 운동량(거리 및 속도)을 낮추고 아랫다리(종아리 근육) 스트레칭 및 통증 부위 얼음 찜질을 통해 통증을 완화할 수 있습니다.

전문 육상 선수인 그렉 마이어는 팀 뉴트리라이트 컨설턴트이자 자유 기고가입니다. 그렉은 10개의 미국 기록과 2개의 세계 기록을 보유하고 있으며, 현재, 보스턴 마라톤에서 우수한 마지막 미국인 선수입니다.

아킬레스건

큰 종아리근육이 뒤꿈치와 발에 연결된 아킬레스건 부분에 통증이 발생할 수 있습니다. 가볍게는 약간의 조임감(스트레칭 및 얼음 찜질을 통한 통증 완화)에서 심하게는 건 주변 부종으로 인한 극심한 통증이 있을 수 있습니다. 스트레칭, 얼음 찜질 및 마사지를 통해 통증을 완화할 수 있습니다. 통증이 심한 경우에는 전문가의 도움을 받아야 합니다.