Achillova šľacha

Autor *administratorius*
Vytvorené *22/06/2011 - 19:48*

Definícia

úpon trojhlavého lýtkového svalu na hrbol pätovej kosti. Ťahom na túto kosť sa ohýba noha chodidlom nadol. Tento pohyb je súčasťou stereotypu chôdze, behu, stoja, skoku a pod. Takmer pri všetkých športoch sú na Achillove šľachy kladené veľké nároky, pritom táto oblasť je slabšie zásobovaná krvou, čo má zásadný význam pre jej výživu. V rámci regenerácie síl sa vedľa pasívneho odpočinku a kompenzačných cvičení zameraných na vyťahovanie Achillovej šľachy sa využívajú metódy zlepšujúce jej prekrvenie a zásobovanie výživou. Sú to vodné procedúry (šlapavé, uhličité a vírivé kúpele), infračervené žiarenie, prehrievanie vysokofrekvenčným elektrickým poľom (diatermia), impulzivné magnetické pole, masáž. Pri veľkej záťaži je možné Achillovu šľachu chrániť plastickým pružným obväzom. Veľký prevetívny význam má rozcvičenie a predohriatie pred výkonom, vhodná športová obuv so spevnenou pätou a pružnou podrážkou, ktorá tlmí mechanické nárazy pri dopade na pätu. Bolesti v oblasti Achillovej šľachy nie sú označované jednotne (tendinitis, paratendinitis, achyllodynia a ďalšie) a taktiež názory na ich pôvod sú rôzne; uvádzajú sa mikrotraumy, preťaženie, cievne poruchy, zápalové zmeny a iné. Bolesť vzniká po záťaži, najprv sa po ráne rozchodí, neskôr sa bolestivé intervaly striedajú, až dôjde k nepretržitej bolesti, kktorá bráni v behu aj chôdzi. Najbolestivejšie je miesto asi 4 až 5 centimetrov nad úponom šľachy, kde dochádza k jeho zdureniu. Liečba je najmä konzervatívna, až po jej neúspechu operačný zákrok, ten je nevyhnutný pri natrhnutí, alebo pretrhnutí šľachy (ruptúra). Ruptúrou šľachy bývajú najčastejšie postihnutí športovci vo veku nad 30 rokov, keď Achillova šľacha býva už degeneratívne zmenená následkom trvalého preťaženia a poruchami, alebo netrénovaní športovci následkom neprimeranej záťaže. Príčinou preťaženia je prudký sťah trojhlavého lýtkového svalu (pri tenise, volejbale, basketbale a pod.). Zápalové ochorenie postupuje pomaly, obmedzuje pohyb, dochádza k infiltrácii šľachy zápalovými bunkami , poruche kolagénnych vlákien, nadmernej tvorbe medzibunkovej hmoty, strate pevnosti a výkonnosti. Včasná liečba je nevyhnutná.

Zdroj

spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988

Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

Výskyt

anatómia človeka

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/achillova-%C5%A1%C4%BEacha