

Ἡ ἀθλητικὴ τριάδα, τὸ σύνδρομο ὑπερπροπόνησης ἀθλητριῶν. Σημάδια γιὰ πρόληψη καὶ τρόποι ἀποκατάστασης.

Ἄννα-Μαρία Τουβρᾶ, Ἐργοφυσιολόγος PhD, MSc.

Ὁ ἀθλητισμὸς ἀφορᾷ φυσικὴ δραστηριότητα γιὰ διασκέδαση, ἀλλὰ καὶ βελτίωση φυσικῆς κατάστασης καὶ ὑγείας. Ὁ πρωταθλητισμὸς ἀφορᾷ ἀγῶνες, ἀνταγωνισμό, βελτίωση/αύξηση τῆς ἐπίδοσης, μὲ ὑπέρβαση τῶν προσωπικῶν ὁρίων ἀπόδοσης, ἀποκτώντας ἐπαγγελματικὸ χαρακτήρα. Τὸ ἀγωνιστικὸ καλεντάρι (εἰδικὰ στὰ ὁμαδικὰ ἀθλήματα) εἶναι ἀπαιτητικὸ μὲ σκληρὴ προετοιμασία καὶ πολλοὺς ἀγῶνες κατὰ τὴ διάρκειά τοῦ ἔτους. Τὸ ἐνδιαφέρον καὶ οἱ ἀπαιτήσεις τῆς ὁμάδας, τοῦ κόσμου, τῶν ἐταιρειῶν, ποὺ ἐπενδύουν σὸν ἀθλήτῃ, ἀσκοῦν πίεση γιὰ καλύτερη ἀγωνιστικὴ παρουσία.

Στὰ ἤδη ὑπάρχοντα προγράμματα προπόνησης ἐφαρμόζεται ἡ ἀρχὴ τῆς σταδιακῆς ὑπερφόρτωσης, ἡ ὁποία συνεπάγεται μὲ ἄσκηση σὲ ὑπομέγιστη καὶ μέγιστη ἔνταση γιὰ τὴ μεγιστοποίηση τῆς ἀθλητικῆς ἀπόδοσης. Ἡ προπονητικὴ συνταγὴ βρῖσκει τρόπους γιὰ τὴ βελτίωση τοῦ συνόλου τῶν χαρακτηριστικῶν τῆς φυσικῆς ἄσκησης: τεχνικῆς, ταχύτητας, δύναμης, ἰσχύος, ἀντοχῆς, τακτικῆς. Συνάμα, ἕνα λεπτὸ σῶμα εἶναι συχνὰ ἀπαραίτητο γιὰ πολλὰ ἀθλήματα, γιὰ καλύτερη εὐκίνησιά, ὁμορφότερη παρουσία, ἀλλὰ καὶ μικρότερη ἀντίσταση-ἐπιβάρυνση κατὰ τὴν κίνηση.

Ἡ ὑπέρβαση τῶν ἀτομικῶν χαρακτηριστικῶν ἱκανότητων τοῦ ἀθλητῆ μπορεῖ νὰ ὀδηγήσει στὴν ὑπέρβαση τῶν ὁρίων τῆς ὑπερφόρτωσης. Μὲ τὴν ὑπερπροσπάθεια φθάνουν σὸ ἰδανικὸ ἢ ἔνταση καὶ ὁ ὄγκος προπόνησης, καὶ αὐτὸ γίνεται μὲ φυσιολογικὲς προπονητικὲς προσαρμογές. Ἡ ὑπερπροπόνηση εἶναι ἡ συνεχόμενη ὑπέρβαση τῆς ἔντασης καὶ τοῦ ὄγκου προπόνησης, πέραν τῶν δυνατοτήτων τῆς ἀθλήτριας, μὲ μείωση ἀπόδοσης καὶ ἀπουσία προσαρμογῆς ἢ καὶ προσαρμογῶν ποὺ ἔχουν ἤδη ἐπιτευχθεῖ. Ἐπίσης, στὴν ὑπερπροπόνηση μπορεῖ νὰ ὀδηγηθεῖ ἀθλήτρια ἀπὸ λανθασμένη ἀναλογία προπόνησης καὶ χρόνου ἀποκατάστασης.

Συνάμα, μὲ τὴν αὐξηση τῆς ἐπιβάρυνσης τῆς προπόνησης, ἡ ἀνεπαρκὴς ἀποκατάσταση καὶ ἡ τυχὸν μονοτονία, σὸ πρόγραμμα ποὺ ἀκολουθεῖται, αὐξάνουν τὴν πιθανότητα ἐμφάνισης συνδρόμου ὑπερπροπόνησης. Τὸ σύνδρομο αὐτὸ εἶναι πολὺ πιὸ σοβαρὸ στὴν ἐφηβικὴ καὶ ἀναπτυξιακὴ ἡλικία, ἰδιαίτερα τῶν κοριτσιῶν. Συχνὰ ὀδηγεῖ σὲ διαταραχὴ ὄρεξης, ἀμνηρόρροια, ἀπώλεια ὀστικῆς μάζας ἢ/καὶ ὀστεοπόρωση. Τρόπος ἀποφυγῆς αὐτοῦ τοῦ συνδρόμου εἶναι ἡ προπόνηση νὰ ἀποτελεῖ τὸ ἐλάχιστο προπονητικὸ ἐρέθισμα, ἱκανὸ γιὰ νὰ ἐπιφέρει βελτίωση στὴν ἀπόδοση.

Ἡ πρόληψη τοῦ συνδρόμου ὑπερπροπόνησης εἶναι σημαντικὴ. Ὅσο νωρίτερα διαγνωσθεῖ, τόσο πιὸ εὐκόλα καὶ γρήγορα θὰ ἀντιμετωπισθεῖ. Ὁ προπονητὴς θὰ πρέπει νὰ εἶναι γνώστης τοῦ μηχανισμοῦ προστασίας καὶ ἐλέγχου



τῶν ὁρίων μέγιστης ἔντασης τῆς ἄσκησης. Σημαντικὸ ρόλο παίζει ἡ ἱκανότητα ἀναγνώρισης τῆς ὑπερπροπόνησης, τὰ σημάδια καὶ τὰ συμπτώματά της, τὰ ὁποῖα ἀκόμα καὶ ἡ ἴδια ἢ ἀθλήτρια μπορεῖ νὰ παρακολουθεῖ. Ἀσφαλῶς ὑπάρχουν ἐμφανῆ σημεῖα ἀποφυγῆς αὐτῶν τῶν συμπτωμάτων, τὰ ὁποῖα εἶναι ἀδικοιολόγητη κόπωση, ἀνορεξία, ἀπώλεια βάρους, ἀνήσυχος ὕπνος μὲ ἀϋπνία. Ἄλλα συμπτώματα εἶναι ἡ κακὴ διάθεση στὴν προπόνηση καὶ γενικότερος ἐκνευρισμὸς, ἀγωνιστικὴ ἀπροθυμία, αὐξημένοι καρδιακοὶ παλμοὶ κατὰ τὴν ἡρεμία, ἀλλὰ καὶ τὶς ἐλαφρὲς ἀσκήσεις, ἀδυναμία ἐπίτευξης ὑπομέγιστης καὶ μέγιστης ἀπόδοσης. Τὸ ἴδιο ὑποδηλώνουν τραυματισμοί, μυϊκοὶ πόνοι, ἐπίμονη πάθηση τῶν τενόντων, σύνδρομο ὑπερχρήσης, κάταγμα ἀπὸ κόπωση καὶ διόγκωση ἐπικνήμιου κυρτώματος (εἰδικὰ στὴν ἀνάπτυξη).

Σὲ ἀθλήτριες καὶ γυναῖκες ποὺ προπονοῦνται συστηματικὰ, ὑπάρχει καὶ τὸ λεγόμενο προφίλ τῆς ἀθλητικῆς τριάδας: *διαταραχὴ στὴν ὄρεξη (νευρικὴ ἀνορεξία, βουλιμία), χαμηλὰ ἐπίπεδα οἰστρογόνων (ὀλιγομνηρόρροια, ἀμνηρόρροια), ὀστεοπόρωση - χαμηλὴ ἐνεργειακὴ διαθεσιμότητα*. Ἡ χαμηλὴ πρόσληψη ἐνέργειας μὲ τὴν τροφὴ δὲν συμβαδίζει μὲ τὴν αὐξηση κατανάλωσης τῆς ἐνέργειας κατὰ τὴν ἄσκηση, καὶ ἐδῶ ἔχουμε σημαντικὴ μείωση τῆς ἐνεργειακῆς διαθεσιμότητας, σὲ τέτοιο βαθμὸ ποὺ νὰ μὴν ἐπαρκεῖ γιὰ τὶς βασικὲς λειτουργίες τοῦ ὀργανισμοῦ. Ἡ κατάσταση αὐτὴ μπορεῖ νὰ ἐπιφέρει διαταραχὲς ἢ διακοπὴ

της έμμηνου ρύσης και τὰ μειωμένα επίπεδα οιστρογόνων να οδηγήσουν σε όστεοπόρωση.

Εάν παρουσιασθούν κάποια από αυτά τὰ συμπτώματα, η αθλήτρια πρέπει να επικοινωνήσει με τον ιατρό και τον προπονητή για διάγνωση, να κάνει αιματολογικές εξετάσεις. Αν δεν μπορεί να απέχει από την προπόνηση, να κάνει μόνο 20-30 λεπτά χαλαρή αερόβια άσκηση κάθε 2-3 ημέρες. Να προσπαθήσει να κοιμάται την νύχτα τουλάχιστον 8, καλύτερα 9-10 ώρες. Να σταματήσει οποιαδήποτε χρήση καφεΐνης. Να αύξησει τη λήψη αντιοξειδωτικών, σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού και να είναι σε συνεχή επικοινωνία με αυτόν για τὸ πρόγραμμα διατροφῆς.

Η άποφυγή συμπτωμάτων περιλαμβάνει μείωση υπερπροπόνησης, ως προς την ένταση και τὸν ὄγκο της, και άσκηση άποκατάστασης, κατὰ τὴν ὁποία ἐλαττώνονται οἱ

ταχύτητες για διατήρηση τοῦ προπονητικοῦ ἐπιπέδου και γίνεται μία μόνο προπόνηση τὴν ἡμέρα. Όταν υπάρχουν μέτρια συμπτώματα υπερπροπόνησης, τότε η αθλήτρια θὰ πρέπει να κάνει για 3-7 ἡμέρες άσκηση χαμηλῆς έντασης. Σε σοβαρή κατάσταση η αθλήτρια πρέπει να απέχει από τὴν προπόνηση και συστήνεται ξεκούραση για 3 εβδομάδες ἔως και 3 μῆνες.

Η αθλητικὴ τριάδα - σύνδρομο υπερπροπόνησης- ἀποτελεῖ πολὺ σοβαρὴ κατάσταση υγείας ὁποιασδήποτε αθλήτριας, στοχεύοντας σπὴν ἀτομικὴ βελτίωση ἐπίδοσης και τὸ καλύτερο εἶναι ἡ πρόληψή της. Η συστηματικὴ προπόνηση δίνει τὸ ἐρεθισμα για βελτίωση, ὅμως ἡ άποκατάσταση, ἡ ξεκούραση και ἡ καλὴ διατροφή εἶναι τὸ μυστικὸ τῆς ἐπιτυχίας για μιὰ αθλήτρια! 🍷