

Framhandleggsþreyta (arm pump), aksturstækni. Úrræði.

Eins og nafnið gefur til kynna er um ofreynslu að ræða, þ.e. of mikil átök á framhandlegginn. Ástæðan getur verið einfaldlega of mikill akstur miðað við líkamlegt ástand ökumanns. Ráð við því er að sníða sér stakk eftir vexti, þ.e. haga akstri eftir líkamlegri getu.

Önnur ástæða er að tækni er ekki nægilega góð. Vitanlega er trúlegt að þetta haldist að einhverju leyti í hendur, þ.e. ekki nægilega góð tækni og svo líkamlegt form.

Tækni:

Nú ætla ég í hestalíkingar, þær eru svo skemmtilegar, því þær eiga svo vel við (finnst mér). Það má segja að við séum farþegar á góðum gæðing. Við eigum að flækjast sem minnst fyrir gæðingnum, þ.e. vera á réttum stað, ekki þyngja honum með því að rykkja í tauminn þegar hann vill stökkva af stað eða hendast fram á makkann þegar gæðingurinn vill stöðva eða draga úr ferðinni. Við eigum að hafa mesta þyngdina þar sem hún er þægilegust fyrir gæðinginn. Við eigum að gæta þess að valda honum ekki jafnvægisleysi til hliðinna, þ.e. þyngdin má ekki vera ofarlega heldur sem næst gæðingnum. Við eigum sem sé að reyna að renna saman við gæðinginn, eins og við séum alls ekki á honum, heldur að hann sé bara svona rétt aðeins þyngri en venjulega.

Hvernig gerum við þetta? Svo við höldum nú aðeins áfram með líkingarnar og samjöfnuðinn við hestamennsku þá eru handleggirnir á þér taumurinn. Þegar þú vilt að gæðingurinn hlaupi hratt eða hendist yfir ójöfnur þá þarftu að gæta þess að hann fái lausan tauminn. Þú mátt ekki vera að rykkja í tauminn í hvert sinn sem gæðingurinn hendist yfir þúfu og ójöfnur. Þegar þú vilt að gæðingurinn hendist af stað (snýrð upp á bensínskaptið) máttu ekki rykkja í tauminn.

Ef gæðingurinn fær ekki lausan tauminn þá truflast hann á sínu stökki og þú þreytist í framhandlegg (arm-pump). Þú þarft sífellt að halda fast í stýrið til að spýttast ekki af og stöðugir rykkir í stýrið truflar hjólið (gæðinginn) á sinni ferð.

Þú þarft að staðsetja þig á miðju hjólinu. Þegar þú stendur þurfa fætur að vera því sem næst beinir, ekki læsa hnjánum. Svo þarftu að beygja þig um mjaðmir (án þess að beygja fæturnar), **nógu mikið til að þú rykkir ekki í stýrið þegar hjólið færir til undir þér.** Þetta þýðir að ef þú ert að fara yfir miklar ójöfnur eða þúfur þarftu að vera neðar en venjulega, jafnvel svo neðarlega að brjóstið sé næstum við stýrið og höfuð svo framarlega að þú horfir niður á númeraplötuna/ljósið. Þú þarft að hafa nægilegan slaka á handleggjum (taumnum) til að ekki rykki í þegar hjólið fer niður, þ.e. ekki má réttast úr handleggjum. Þú þarft að vera svo framarlega að það rykki ekki í þig þegar gæðingurinn sprettir úr spori (og það þarf ekki að koma þér á óvart þegar hann gerir það því það ert þú sem snýrð upp á bensínskaptið 😊)

Þú þarft að fylgja hjólinu. Ekki slást við það. Leyfðu hjólinu að hreyfa sig frjálst, þitt hlutverk er að stýra og vera sem næst hjólinu og vera sem minnst til trafala fyrir gæðinginn. Þegar þú stendur mátt þú ekki beygja hnéin og renna þeim fram að bensíntank og rétt úr mjöðmunum, það er ávísun á framhandleggsþreytu og þreytu í lærum. Hnéin eiga að vera beint ofan við fótstigin, halda með því að ýta tánum aðeins út, átak um ökkla og svo um hnjákollana. Þetta er meginregla, ekki of stífir, vertu á táberginu og laus og liðugur, fylgja hjólinu. Ef þú ert stífur, fylgir þú ekki hjólinu og ert gæðingi til trafala, hjólið verður toppþungt og þyngd ekki á heppilegum stöðum, því fylgir jafnvægisleysi og líkamlegt erfiði fyrir knapann o.fl.

Góð hugmynd er að fylgjast með í hjólatúrnum með því að losa um fingur og einbeita sér að því að slappa af, þ.e. hafa vöðva slaka en ekki herpta. Aka afslappaður og einbeita sér að því að fylgja hjólinu en ekki vera sífellt að rykkja í það af ástæðulausu og slást við það.

Vitanlega má hjálpa til með því að laga hjólið að sínum þörfum. Afstaða á stýri getur breytt ýmsu, hækka/lækka það, breyta sveigjunni, færa það aftur/framar. Sætið þarf að vera stammt (ekki bóna það), til að hægt sé að halda um það.

Upphitun. Ótrúlega margir hita ekki upp fyrir hjóltúr. Það er nauðsynlegt að hita vöðvana upp fyrir öll átök. Létt upphitun allra vöðva, ekki bara framhandleggs, heldur líka fótavöðvar, bakvöðvar, handleggir o.s.frv. Upphitun er nauðsynleg fyrir motorhjólaferðir.

Gott er líka að skoða olnbogahlífar, þ.e. sumum finnst of þröngar olnbogahlífar eða þröngklæði um upphandlegg auka á framhandleggsþreytu.

Framhandleggsþreyta lagast. Ef þið finnið fyrir slíku í motorhjólaferð er langalgengast að ástæðan sé að eitthvað sé að tækninni. Þið skulið a.m.k. leggja það til grundvallar en ekki kenna bara lélgu formi um. Ástæðan er reyndar hvorutveggja en í túrnum getið þið lítið gert við líkamsforminu en þið getið lagað heilmikið í tækninni ef þið bara hugsið málið og einbeitið ykkur. Framhandleggsþreyta getur orðið sjúklegt ástand og það verðið þið að varast hvað sem það kostar. Jafnvel með því að slaka á og aka minna, hægjar eða auðveldari leiðir meðan þið náðið betri tökum á tækninni. Hvíld er nauðsynleg. Það er ekki gott að ofreyna sig, of mikið er nefnilega of mikið og líkaminn getur refsað ykkur mikið og lengi fyrir ofreynslu, og jafnvel varanlega. Svo takið þreytuna alvarlega.

Ráð við þreytu er hvíld en ekki meira álag.

Sjúkleg framhandleggsþreyta:

Ef ofreynslan hefur verið gríðarlega mikil eða tíð getur ástandið orðið sjúklegt. Vöðvarnir þurfa tíma til að hvílast eftir mikla áreynslu og ef þeir fá ekki slíka hvíld þá geta þeir orðið varanlega stífir. Ástandið er nefnt upp á ensku Chronic Exertional Compartment Syndrome, það má íslenska það svona: Sjúkleg VöðvaOfreynsla (SVO). SVO er alvarlegur kvilli, sem bera ekki að taka léttvægt. Ef þið gúgglið fyrirbærið sjáið þið að við þessu telja flestir ekkert varanlegt ráð nema uppskurð. Vöðvarnir verða stífir og hleypa ekki út vökva og ýmsum efnum sem þeir verða að losa sig við eftir áreynslu. Þetta veldur því líka að það þrengir að öllum æðum í kringum vöðvana sem er hluti af vandanum.

Gott er að kanna hvort mataræði sé ekki gott, þ.e. potassium, kalk, magnesium o.s.frv. Það þarf að drekka vel á æfingum eða á meðan á motorhjólaferð stendur. Það þarf að gæta að því að endurnýja þau efni sem skolast út með svita. Það er ekki gott að svitna mjög mikið dag eftir dag, eða oft í viku án þess að endurnýja þau efni sem skolast út með svitanum. Hlutverk þeirra er m.a. að skola út eiturefnum, hreinsa vöðva og endurnýja ástand þeirra. Íþróttadrykkir eins og powerade eða gatorade eru sagðir hafa þessi efni. Koffeindrykkirnir hjálpa ekki. Einkenni SVO eru gríðarlega vond. Það er ekki bara verið að tala um þreytu, þ.e. vangetu til að halda um stýrið eða kúplingu í motorhjólaferð vegna þreytu. Ekki bara að finna hvernig framhandleggir stífna, þrúttna og túttna. Nei heldur er SVO þannig að gríðarlegur sársauki verður í handleggnum. Handleggir verða ónothæfir vegna sársauka. Handleggur er kannski í lagi ef ekkert er að gerast en við átök verður mikill sársauki í vöðvunum. Þið getið ekki bitið á jaxlinn og hjólað ef tekur í handlegginn. Þetta ástand verður að forðast eins og heitan eldinn. Eftir átök er mikil þreyta í vöðvanum. Ef sjúklega ástandið kemur, þ.e. sársauki munið þið finna fyrir mikilli þreytu eftir á þó engin átök hafi átt sér stað. Það er allt of mikið í húfi hér, þið getið ekki lagt á framhandleggi ykkar að ofþreytast mörgum sinnum í viku, því þá getið þið þróað upp sjúklegt ástand SVO, sem afar erfitt er að losna við ef það er einu sinni komið. Einn mikilvægasti hluti æfinga er hvíldin.

Ef þið þjáist af SVO verður að leita til læknis. Alvarlegri ofreynsla en SVO er vöðvaniðurbrot sem er enn verra og getur m.a. valdið alvarlegum skaða á líffærum.

Skoða mataræðið, drekka vökva, endurnýja efni sem skolast út. Hvíla, hvíla hvíla. Fyrirbyggjandi er að skoða tækni, upphitun og hjólið (stýri, sæti o.s.frv.). Gæta að ofreynslu og hugsanlega hætta því sem veldur SVO, sem er vondur valkostur. Læknar telja í sumum tilfellum að skurðaaðgerð sé nauðsynleg, og eru mörg dæmi um það. Þá erum við að tala um atvinnumenn í motorhjólaakstri, sem vilja halda áfram í sinni vinnu.

Ég er ekki læknir og með því fororði ætla ég að gefa ykkur eftirfarandi meðferðarráð, (þ.e. alltaf að leita læknis samt). Til að komast hjá SVO er gott ráð að nudda vöðvana eftir æfingar/akstur til að hjálpa þeim að losa sig við úrgangsefni og vökva. Sérlega ef þið hafið fundið fyrir mikilli framhandleggspreytu. Ef þið sitjið hins vegar uppi með SVO er reynandi að losna við það með nuddi. Það þarf að nudda títt, þ.e. daglega. Nota nuddolíu. Nuddað er með olnboga (oddi) ofan í vöðva, þverrt á þá og langsum. Byrja hægt. Það er ekki gott að valda miklum sársauka fyrirvaralaust og í upphafi nudds. Auka álagið smáms saman gera það ekki óbærilega vont strax. Líka er nuddað með flötum framhandlegg. Ef maður gerir þetta sjálfur er kannski auðveldara að nota nuddprik. Eftir nuddið munið þið finna fyrir mikilli þreytu í vöðvunum og sjúklega verkjaástandið, þ.e. sársauki í vöðvum getur orðið við litla áreynslu. Vöðvarnir þurfa að hvílast eftir þetta. Smám saman dregur úr þessum eftirköstum eftir nuddið og vöðvarnir ná sér (vonandi). Algjör hvíld frá átökum er nauðsynleg á meðan á endurhæfingu stendur. Það verður svo að byrja mjög hægt að setja álag á vöðvana aftur eftir að þeir eru orðnir skárri.

SVO getur að sjálfsgöðu orðið í öllum vöðvum. Mótorhjólamenn finna oftast fyrir þessu í framhandlegg vegna þess að sá vöðvi er venjulega misnotaður mest ("Chronic Exertional Compartment Syndrome of the Forearm,". Reiðhjólamenn finna fyrir þessu í fótleggjum o.s.frv.

Akureyri 18. júní 2017

Þorsteinn Hjaltason, formaður KKA