

Почему при беге колет в боку?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/pochemu-pri-bege-kolet-v-boku/>
Узнай причины этого неприятного явления при беге и как его избежать и минимизировать!

Колющее чувство в боку знакомо всем, кто бегал хотя бы раз в жизни: на тренировке, сдавая нормативы в школе или опаздывая на автобус. В правом боку внезапно появляется резкая боль, бежать становится невозможно и приходится останавливаться. Почему так происходит, и что может так болеть? Отвечаем на вопросы в нашей новой рубрике.

«Боль под правыми или левыми рёбрами во время бега это естественное ощущение, так что не думайте, что с вами что-то не в порядке, комментирует врач-терапевт Ольга Ракитина. При беге усиливается кровоток, и кровь из «резерва» нашего организма начинает поступать к работающим мышцам. Если мы начинаем бежать без предварительной разминки, кровь не успевает равномерно перераспределиться. Страдают от этого органы брюшной полости печень и селезёнка. Они переполняются кровью и давят на свою собственную оболочку-капсулу. В оболочке находится много нервных окончаний, за счёт возросшего давления они и образуют острую боль. Если болит в правом боку дело в печени, если в левом в селезёнке».

ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БОЛЬ ПРОШЛА?

Ответ элементарный, и его подсказывает нам сам организм: остановитесь лучше этого ничего не придумали. Боль пройдет почти моментально. В противном случае сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и круговыми движениями помассируйте область печени или селезенки. Если вы хотите продолжить пробежку, бежать придется в медленном темпе.

Другой вариант избавления от боли прямо на бегу: сбавить темп, на вдохе сдавить бок в области печени, на выдохе отпустить так вы механически поможете печени перегнать скопившуюся кровь.

КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ В БОКУ?

- 1) Обязательно сделайте разминку перед тем, как переходить на бег. Важность разминки даже не обсуждается!
- 2) Увеличивайте нагрузку постепенно. Ничего удивительного, если бок заболит после перерыва в тренировках. Если вы будете бегать регулярно и следовать плану тренировок, организм адаптируется к нагрузкам и к их постепенному увеличению.
- 3) Следите за дыханием, дышите равномерно, не разговаривайте во время бега.
- 4) Не бегайте на полный желудок.
- 5) Следите за осанкой: ровная спина во время бега залог правильного глубокого дыхания и ничем не сдавленной диафрагмы.