

ГЛАВА 5

Профилактика, здоровье и первая помощь

Мы все учимся на ошибках, и поверьте мне — я тоже так учился на протяжении нескольких лет и бесчисленных миль. Я узнал, что ультрамарафон — это больно, но он не должен оставлять никаких физических следов, разве что заставить вас гордо ковылять пару дней после гонки.

Вы должны заботиться о себе и делать это правильно, ведь волдыри, сломанные ногти, натертая кожа, вывихнутый голеностоп и больной желудок могут свести на нет все ваши многомесячные старания. Знание того, как предотвратить (или преодолеть) типичные проблемы ультрамарафонца, поможет вам достичь своих целей.

Профилактика малых травм и уход при них

Волдыри

Волдыри — одна из типичных проблем на гонке. Хотя она кажется незначительной по сравнению с такими катастрофами, как тепловой удар или нехватка жидкости, даже небольшой волдырь способен испортить вам день, а то и вынудить вас сойти с дистанции. В ногах очень много нервных окончаний, и поэтому они особенно

чувствительны. Постоянное воздействие на больной участок может быть мучительным (кстати, волдыри могут сигнализировать о проблемах с ногами, о неправильной постановке стопы, об изменении веса — воспринимайте этот сигнал серьезно).

Лучший способ борьбы с волдырями — избегать их (смотрите врезку «Волдыри — профилактические меры»). Если они все-таки возникнут, есть несколько техник для борьбы с ними. Для хороших и подробных рекомендаций по уходу за ногами я рекомендую обратиться к книге *Fixing Your Feet* Джона Вонхофа. Его рекомендации из собственного и чужого ультрамарафонского опыта гораздо шире тех рекомендаций, которые я могу дать в рамках одной главы.

Если у меня появляется волдырь во время гонки, я немедленно прокалываю его булавкой. Используйте булавку, на которую крепится ваш номер, или возьмите ее на пункте помощи. Если вы хотите сделать процедуру более гигиеничной, попросите там же спирт и иголку. Врач или волонтер могут даже помочь вам с этим. Конечно, протыкая волдырь нестерилизованным инструментом, вы рискуете занести инфекцию, и это категорически не рекомендуется делать с волдырями, внутри которых есть кровь.

Волдыри — профилактические меры

- Если ноги сильно потеют в кроссовках, попробуйте использовать тальк или другие присыпки и надевайте шерстяные или специальные синтетические носки, в которых ноги остаются сухими и дышат. Если проблема сохраняется — попробуйте безрецептурные средства от повышенного потоотделения или сходите к подиатру (врачу, который занимается конкретно стопами).
- Поэкспериментируйте со смазками — вазелином или Bodyglide. Кому-то больше подходят присыпки, кому-то — влажные лубриканты, поэтому попробуйте разные варианты, чтобы определить наиболее подходящий.
- Носки, как я уже говорил, имеют значение! Надевайте удобные шерстяные или синтетические носки, выводящие влагу. Толщина носков — дело вкуса, попробуйте разные варианты и используйте наиболее удобный во время гонки. Важно, чтобы носки хорошо и равномерно сидели на стопе: любые складки повышают риск натирания. Не жалейте средств на удобные носки.

- Если ноги промокают из-за того, что вы сильно потеете, или потому, что приходится пересекать ручьи, попробуйте поменять носки и/или кроссовки или же высушите ноги феном на станции помощи. Обычно он там есть. Но будьте аккуратны, не обожгитесь.
- Доставайте грязь и камни из обуви, не откладывая на потом. Сразу останавливайтесь, если что-то попало в кроссовки. Мелкие частицы песка и небольшие камни могут натереть ногу и спровоцировать появление ран.
- Надевайте гамаши, если на трассе много камней, песка, щебня или снега.
- Купите кроссовки, которые будут достаточно большими, чтобы при спуске ногти не ударялись о них. Если вы чувствуете обувь большим пальцем — вам нужен размер побольше.
- Шнуровка тоже важна. Обувь будет меньше натирать и двигаться на ноге, если вы зашнуруете ее достаточно плотно, но не слишком туго.

Протыкайте волдырь не сверху, а там, откуда будет вытекать максимальный объем жидкости от естественного воздействия при беге (соответственно, напротив того места, куда будет оказано максимальное давление во время движения). Удалив всю жидкость, прижмите верхнюю часть обратно к коже и надевайте носки. Я обычно ничем не закрываю рану, так как все равно ничто не удержится на ней, но некоторые бегуны используют скотч или пластыри, чтобы избежать повторных проблем. Будьте внимательны, ведь посторонние предметы в обуви могут привести к натиранию и дополнительному дискомфорту во время долгого бега.

Ногти на ногах

Давайте признаем: черные ногти на ногах, как и отсутствие ногтей, — элемент моды и своего рода знак почета ультрамарафонцев. Но все же избегайте этого любой ценой — последствия слишком болезненны.

Ваша главная защита — обувь правильного размера. На соревнованиях я надеваю кроссовки на полразмера, а то и размер больше. Когда приходится бежать десятки миль, особенно в жарких условиях, появляется много непредсказуемых факторов. Но вы можете быть уверены, что стопы опухнут. Поэтому обувь обязательно должна быть

с запасом в передней части кроссовок. Если на спусках пальцы будут ударяться о передний край кроссовок при каждом шаге, ногти слезут.

Перед гонкой стоит подстричь ногти максимально коротко. Сделайте это за несколько дней до гонки, чтобы ногти немного отросли. Если вы срежете их накануне и слишком коротко, бег может быть болезненным.

Крайняя, но эффективная мера — срезать носы кроссовок, но на трейловых забегах это не лучшее решение. Подытожу: убедитесь, что у вас есть достаточно просторные кроссовки для забега.

Также стоит убедиться, что стопа хорошо зафиксирована в районе пятки и подъема.

Если, несмотря на все ваши усилия, во время соревнования у вас отошел ноготь, снимите его на станции помощи. Я рекомендую замотать этот палец пластырем, чтобы избежать раздражения.

«Мужская косметичка» (комплект первой помощи)

Имейте в виду, что врачи и медицинский инвентарь окажутся не на каждой станции помощи. Неприятность может случиться, когда вы будете на приличном расстоянии до станции помощи или больницы, поэтому вам стоит иметь базовые навыки выживания в дикой природе. Будьте аккуратны. Возьмите ответственность за свою жизнь на себя.

Некоторые вещи вам стоит иметь под рукой всегда — или хотя бы знать, что они есть у вашей команды. Я всегда беру с собой специальный набор, в котором храню все самое необходимое. Конечно, ваш список может отличаться от моего.

- Аспирин
- Ножницы
- Кусачки для ногтей
- Пинцет
- Влажные спиртовые салфетки
- Тейп
- Тейп Leukotape (вискозный тейп с оксидом цинка)
- Мозольный пластырь
- Салфетки
- Пластыри

- Скотч
- Bodyglide или вазелин (вазелин может быть лучше для интимных мест и стоп)
- Бальзам Bag Balm
- Антацидные таблетки (средства от изжоги)
- Запасные батарейки
- Солевые таблетки
- Таблетки с кофеином

Натирание

Если вы когда-либо натирали кожу, то уже знаете, насколько это болезненно. Эти ощущения так быстро не забудешь. Вы также наверняка близко познакомились со смазкой Bodyglide или вазелином после этого. Если же у вас ничего никогда не было натерто — считайте, что вы счастливчик, и сделайте все, чтобы и в будущем не допустить этого.

Натертость вызывается трением между поверхностью кожи и одеждой (или другим участком кожи) во время движения. Этот процесс усугубляется из-за наличия пота и жидкости и в особенности из-за кристаллов соли, если они образовались.

Ранее в этой книге я рассказывал про свой неудачный опыт на Ultra-Trail du Mont Blanc в 2011 году, говоря о важности проверки инвентаря до гонки. Как я писал, к сожалению, на ту гонку я надел женские капри, не подумав, что у них есть шов в районе промежности. Этот совсем незаметный шов оставался таким только поначалу, но, поверьте мне, к 35-й миле из-за боли я был хорошо осведомлен о его существовании. Мне пришлось использовать руки и пакет из-под еды в качестве прокладок, чтобы дотерпеть до станции помощи на 50-й миле, где я немедленно озаботился поиском другой одежды и лубриканта. Я закончил гонку, но далеко не так хорошо, как хотел, — я прибежал через 20 часов после победителя. В этом случае мне пришлось выбыть из соревнования из-за натертостей.

Вы наверняка уже знаете, какие места у вас обычно оказываются натертыми. Нанесите достаточное количество лубриканта, например Bodyglide, на эти точки перед стартом. Убедитесь, что у вашей команды

сопровождения есть смазка в запасе, и нанесите ее снова, когда будет необходимо.

Если в число таких «точек» входят соски — что характерно для большинства бегунов мужского пола, — вам необязательно использовать пластырь или ленту, чтобы их заклеить. Некоторые компании производят специальные защитные колпачки, они легко надеваются и надежно крепятся.

Для тех, у кого натирает бедра и ноги, лучший вариант — компрессионные шорты. Надевайте их сразу или положите в пакет, который вы сдадите на станцию помощи, чтобы иметь возможность надеть их при необходимости.

Стоит ли брить ноги?

Бритье — это в первую очередь вопрос персональных предпочтений и не более того. Бегуны, которые часто используют тейпы для поддержки своих коленных и голеностопных суставов, говорят, что их легче использовать, если ноги побриты. Другие считают, что на кожу без волос проще и удобнее наносить вазелин или другое средство от натирания. Бритье, конечно, одобряется и массажистами, которым гораздо проще работать с бритыми ногами. Наконец, некоторые бегуны используют бритье как превентивную меру: ведь тогда будет легче обрабатывать раны в случае падений.

В отличие от плавания, бритье в беге определенно не добавляет скорости. Оно в основном является профилактической мерой, не связанной с результатами, хотя для некоторых бегунов бритье служит одним из предстартовых ритуалов, заряжающих их на гонку.

Вывих голеностопного сустава

Большинство ультрамарафонов проходят по трейловым маршрутам с разнообразной и непростой топографией. Трейлы могут быть невероятно красивыми, но на таких трассах со сложной и незнакомой поверхностью легко подвернуть голеностоп.

Означает ли вывих, что гонка для вас закончена? Возможно, но совсем не обязательно. Первый шаг после этого — проверка. Можете ли вы перенести вес на ту ногу, что подвернули? Если возникает сильная

боль в стопе или голеностопном суставе — возможно, это перелом, требующий немедленной помощи. Доберитесь до ближайшего пункта помощи (оперевшись на палку или же на плечо, если будет кто-то, готовый вам помочь), во избежание отека поднимите ногу так, чтобы она находилась выше сердца, приложите лед к больному месту и как можно быстрее отправляйтесь на рентген.

Если же проблем при переносе веса на подвернутую ногу нет, все неплохо. Следующий шаг в таком случае — спросить себя: а слышали ли вы хруст? Иногда это просто хруст в суставах, но он может быть и признаком порванного сухожилия или связок, а также перелома. Можете ли вы по-прежнему идти или бежать? Если да, продолжайте медленно двигаться, пока ощущения не исчезнут и вы не сможете бежать быстрее. Следите за тем, как сильно опухает нога, и возьмите эластичный бандаж на следующей станции помощи, чтобы зафиксировать голеностоп (или попросите врача затайпировать его). Если сустав не опух, но есть ощущение его нестабильности, бандаж тоже может быть полезен. Не перетягивайте ногу слишком сильно. Правило простое — не нужно растягивать бандаж более чем на 40 процентов. На станции помощи вам нужно решить, сможете ли вы продолжить гонку. Если дальнейший бег вредит здоровью и угрожает вашим будущим тренировкам и соревнованиям, пожалуй, стоит сойти с трассы.

Помню, как на забеге на 100 миль я подвернул голеностоп в середине пути и решил закончить гонку — вывих был сильным, и продолжение бега обернулось бы серьезной травмой. В других случаях я подворачивал ногу несильно и мог продолжать забег без особых проблем. Многое зависит и от того, на какой стадии гонки вы находитесь, как далеко финиш и каковы долгосрочные последствия травмы.

КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ТЕЙПИРОВАНИЕ

Тейпирование используется для профилактики и лечения травм. Вы наверняка видели тейпы у других бегунов или, например, у пляжных волейболистов. Тейпы, часто выполненные в ярких цветах и расцветках, стабилизируют и поддерживают мышцы, позволяют снизить боль и улучшают проприоцепцию, потому что слегка стимулируют мышцы. Они могут помочь вам и при подготовке, и во время забегов.

Тейпирование лучше всего доверить опытным врачам, но видеоинструкции в сети тоже могут помочь.

Помните, что вывих повлияет на вашу общую форму. Все тело будет стараться компенсировать боль дополнительными движениями, и это может вызвать еще больше проблем.

Синяки и порезы

Синяки и порезы можно считать неотъемлемой частью процесса и в целом не обращать на них особого внимания. Удалите кровь салфеткой или антисептиком и оцените, насколько серьезны повреждения. При необходимости заклейте рану; впрочем, из-за движения и потоотделения пластырь, скорее всего, отклеится. Думаю, и без моих комментариев вы понимаете, что, если у вас небольшое кровотечение в районе головы или же сильное в любой части тела, вам, скорее всего, нужно покинуть гонку и решать проблему.

Синяк — это скопление крови под кожей. Он может быть вызван небольшой травмой, например падением или ударом об камень, но может быть и симптомом чего-то более серьезного.

Мой хороший друг ультрамарафонец Тим Олсен заметил синяк во время победного для него соревнования Western States 100 в 2013 году. Выяснилось, что синяк был вызван разрывом мышц, которые держат коленный сустав. Кровь собиралась внутри — и он серьезно рисковал, ведь это могло вызвать легочную эмболию.

Спрашивайте себя: насколько сильна боль? Быстро ли растет опухоль? Затягивается ли рана?

Проблемы с животом

Даже если обычно вы не страдаете от проблем с пищеварением и у вас нечувствительный желудок, во время гонки могут возникнуть сложности. Нервы и адреналин могут привести к расстройству желудка. Добавьте к этому необходимость бежать 50 или 100 миль — и вероятность проблем существенно возрастет.

В качестве превентивной меры я принимаю антацидное средство за час до начала гонки. Оно нейтрализует кислоту и предотвращает

изжогу, которая нередко возникает на длинных гонках. Некоторые мои друзья используют и другие варианты, включая рецептурные лекарства, которые приостанавливают генерацию желудочной кислоты. Я не фанат такого подхода, ведь когда действие лекарства закончится, может случиться резкий скачок уровня кислоты в желудке, что приведет к лишним проблемам.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ СРЕДСТВА

Обезболивающие могут снизить дискомфорт и помочь на начальных этапах гонки, но их нужно использовать с осторожностью. Большинство исследований показывают, что нестероидные противовоспалительные препараты, такие как ибупрофен — или витамин I, как его называют ультрамарафонцы, — не лучший выбор для соревнований. Применение этих препаратов может привести к такому состоянию, как рабдомиолиз (некроз скелетных мышц), а тот, в свою очередь, к почечной недостаточности (о ней речь пойдет немного позже)*.

Аспирин, кремы с аспирином, напроксен и парацетамол не представляют опасности для почек и могут использоваться для обезболивания. Я наношу крем с аспирином на икры и вокруг коленей заранее, перед забегом, поскольку он помогает мне справляться с болью. Я могу принять одну таблетку парацетамола во время забега, примерно на 50-й миле**, если мне это нужно. Но я в любом случае ограничиваюсь одной дозой. Это может показаться консервативным, но я не хочу полагаться на обезболивающие. Мне не хочется маскировать боль и рисковать нанести себе тяжелую травму. Иногда, после того как действие анальгетика заканчивается, вы делаете неприятное открытие: стоило слушать свой организм, а не глушить его сигналы. Именно поэтому я рекомендую осторожно обращаться с обезболивающими.

Антацидные средства (от изжоги) действуют от 12 до 24 часов. Но на случай проблем по ходу гонки я всегда беру это средство с собой. Многие станции помощи на соревнованиях смогут предложить вам такие таблетки, но, если вы склонны к проблемам с желудком, имейте их при себе или обеспечьте ими свою команду поддержки.

* Tamara Hew-Butler and Marty Hoffman, "Running, Rhabdomyolysis, and Renal Failure — Who's at Risk," *UltraRunning*, November 24, 2013.

** 80-й километр.