

Nimimerkki Joskus vielä maratonille: Olen äskettäin aloittanut juoksuharrastuksen...

Nimimerkki Joskus vielä maratonille:

Olen äskettäin aloittanut juoksuharrastuksen. Olen 38-vuotias ja suht hyväkuntoinen, 158cm ja 54 kg, kova kävelemään joka päivä, ikäni liikuntaa jossain muodossa harrastanut. 10 km pienellä harjoittelulla menee noin tunnissa.

Nyt minua on vaivannut kovassa rasituksessa (intervalli harjoittelussa) tulevat vilunväristykset, ja joskus niitä tulee pidemmän lenkin jälkeenkin. Ne alkavat yhtäkkiä ja koko iho menee kanalihalle ja puistattaa. Voi siis tulla kovalla helteelläkin. Mistä nämä oireet johtuvat, pitäisikö minun ottaa kevyemmin harjoittelu? Vastauksesta kiitollinen.

Asiantuntijalääkäri Hannu Vanhanen vastaa:

Kuntoliikunnan harrastaminen on hyvä asia, kunhan muistaa syödä treenin kovuuteen nähden oikein ja huolehtia nestetasapainosta. Mainitsemasi oireet saattavat johtua esimerkiksi siitä, että verensokeri laskee liikaa. Jos on ylähengitystieoireita, flunssaa, yskää tai muuta, ei lenkkeilyä kuitenkaan pitäisi harrastaa. Jos oireita on jatkuvasti siitä huolimatta, että ravitseminen on kunnossa, kannattaa kokeilla kevyempää harjoittelua.

