

## UVOD

Često imate priliku da u razgovoru čujete kako nekog muči Ahilova tetiva. *Šta je to i zašto je toliko bitna za naše tijelo?*

To je tetiva koja se nalazi na zadnjoj strani potkoljenice. Povezuje mišiće lista (*m.gastrocnemius medialis*, *m.gastrocnemius lateralis*, *m. soleus*) i peronealne mišiće za petnu kost. Ima ogroman značaj u procesu trčanja, tj. kretanja uopšte. Najsnažnija je tetiva u tijelu čovjeka, a dugačka je oko 15 cm.

*Značaj Ahilove tetive?*

Zbog činjenice da mišići lista preko nje rotiraju stopalo oko skočnog zgloba, istovremeno omogućavajući razne položaje stopala. Na taj način nam je omogućeno stajanje na prstima, odraz pri trčanju kao i skakanje.

*Kad nastaju problemi sa Ahilovom tetivom?*

Prve tegobe osećaju ljudi koji imaju spuštene svodove stopala, tj. ravne tabane – pedes plani. Kod ravnih tabana postoji prenapregnutost plantarne aponeuroze stopala. To utiče na stalnu zategnutost ahilove tetive i direktno dovodi do hronične upale tetive.

Sledeće što je bitno znati je da usljed treniranja u neadekvatnim uslovima, na tvrdim podlogama (zaleđena zemlja, vještačka trava, beton ... i sl.), kada se pretjera sa treninzima, javlja se bol kao posljedica upale tetive. Najčešće se javlja kod sportista trkača i kod amatera koji prije ulaska na sportske terene ne obrate pažnju na kvalitetno zagrijavanje.