

Térdhajlítás és mágneságy

Kovács Zoltán egyelőre nem edz, de a csatárnak sérülten sincs ideje unatkozni

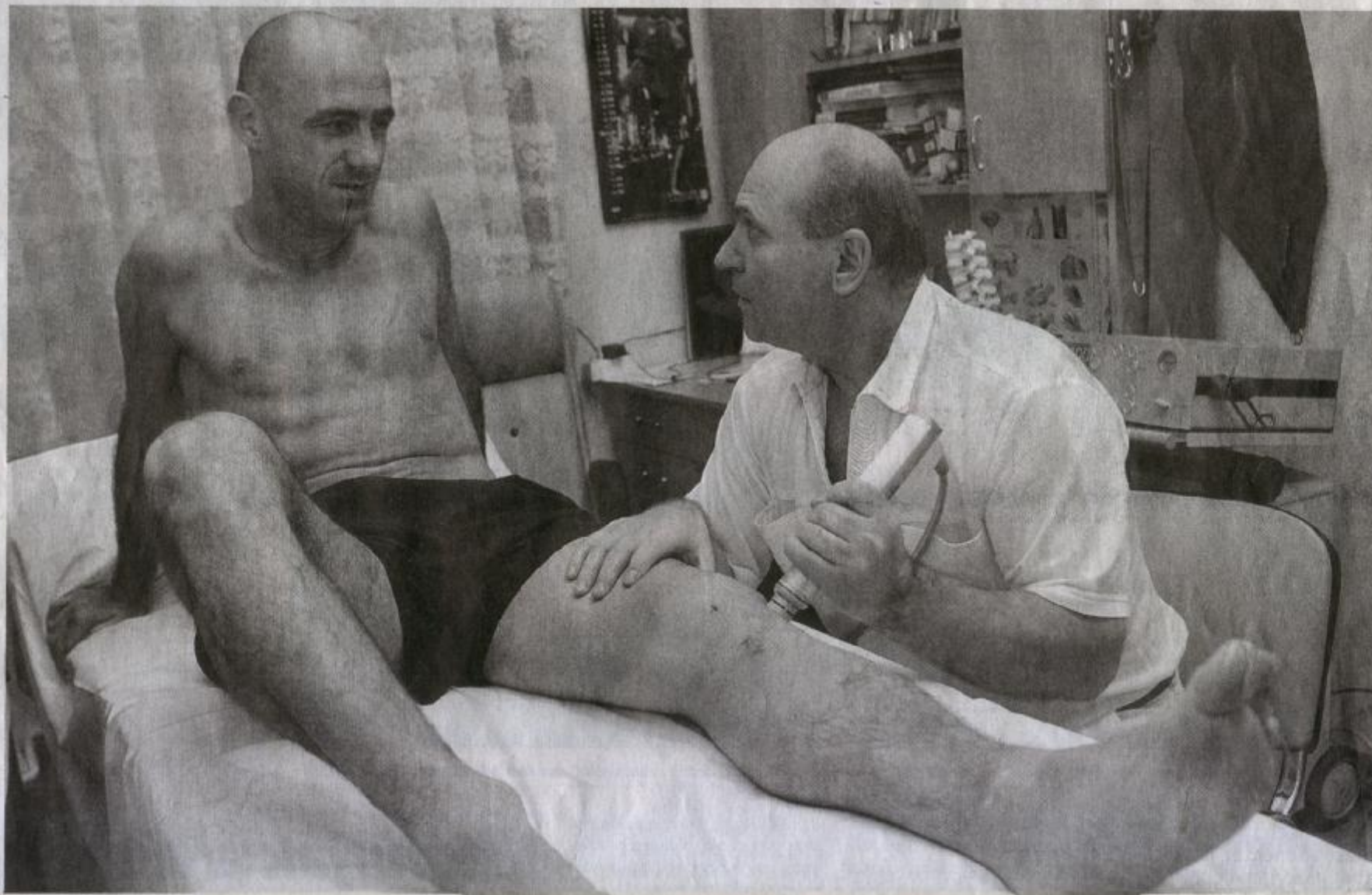
Pályafutása során elkerülték a súlyosabb sérülések, pedig sohasem kímélte magát, belement a legveszélyesebb csínbe is. Eppen ezért az október 29-i, Pápa elleni bajnoki első percében már sejteni lehetett, hogy valami nagy baj van a csatárral, aki előbb ápolást, majd cserét kért – az utóbbi ugyanis egyáltalán nem jellemző rá. Az első vizsgálatok térdszalagszakadást állapítottak meg Kovács Zoltánnak, az Újpest 20-szoros válogatott támadójának a bal lábában, majd a másnapi röntgen megerősítette ezt.

KECSKÉS ISTVÁN

A hagyományos műtéti eljárás után mintegy öt hónapi kiagyás szokott következni – gondoljunk csak a fehérvári Simek Péterre, aki még májusban szenvedett térdszalagszakadást és csak októberben léphetett újra pályára –, ám Kovács Zoltánt új eljárással operálta meg Székesfehérvárott dr. Abkarovics Géza.

„Szerencsére szépen javul a térdem – mondta Kovács Zoltán. – A legutóbbi kontrollon már nem kellett leszívni a vért az ízületből, így aztán derülteően tekintek a jövőbe. Sokat jelentett az is, hogy a műtétet követő napokban nem volt lázam, és hogy a műtött térdem sem gyulladt be. Ha minden jól megy, bárom hét múlva elkezdhetek futni, és januárban már együtt edzhetek a társakkal, vagyis a téli felkészülésem már teljes értékű lesz. Beszéltem a tatabányai Mile Krisztiánnal, akit térdszalagszakadással ugyanezzel a módszerrel operáltak meg. Nem egészen egy hónappal a beavatkozás után már ő is elkezdhetett mozogni, pedig neki még be is gyulladt a lába.”

Szóval a helyzet biztató: Kovács Zoltánnak másfél héttel a műtét után már el kellett kezdenie dolgozni, hogy a gyógyulása gyorsabb és zökkenő-



Kovács Zoltán térdét rendszeresen ellenőrzi gyógymasszőre, Fazekas Dénes, és úgy fest lila-fehérek válogatott csatára januárban már ismét együtt edzhet társaival a Megyeri úton

mentes legyen. A sérült játékosnak nem könnyű a helyzete, hiszen amíg egészséges társai napi egy – maximum két – edzéssel készülnek a bajnokikra, addig a támadónak igen szoros napirend szerint kell élnie, sok mindent kell elvégeznie a rehabilitációs folyamat ideje alatt. Lássuk, ebben az időszakban miként fest Kovács Zoltán egy napja.

07.30 A napom eseménydúsán kezdődik, hiszen reggeli után fel kell tennem a lábam a térdhajlítógépre. Ez passzív mozgás, de nagyon eredményes, hiszen a szerkezet már maximálisan behajtja a tér-

dem, mégpedig fájdalommentesen. Ezt a harmincperces programot nemcsak reggel, hanem naponta háromszor kell végigcsinálnom.

09.00 A sérülésemet követően felhívtam Hrutka János, a válogatott menedzsere, valamint Eisemann László, a csapat gyűrója, és felajánlottak egy mágneságyat, amelyet naponta kétszer használok. Ezt úgy kell elképzelni, mint egy vékony matracot, amelyet szét kell hajtani az ágyon és bele kell feküdni. Csökkenti a duzzanatot, gyorsítja a regenerálódást, a sebek gyógyulását és a vérömleny felszívódását. Ez is fél órát vesz igénybe.

11.00 A nap egyik legkellémesebb programja, amikor meglátogatom a csapatot a Megyeri úti edzésen. Ilyenkor mindig eszembe jut, hogy már csak néhány hét, és én is ott lehetek a konditeremben a többiekkel. Amikor először kimentem a pályára, a társaim csodálkoztak, hogy csak alig észrevehetően sántítok. Jó kint lenni a stadionban, de nagyon szeretnék már én is csapzottan lejönni a pályáról a tréning után, bár tudom, nem szabad siettetni a visszatérést. Természetesen az ősz hátalévő részében a meccsekre is kimegyek majd, és a találkozóik előtt biztatom a többieket az öltözőben. Egyébként, ha nem vagyok ott a stadionban, akkor az edzők folyamatosan érdeklődnek az

állapotomról, talán mondanom sem kell, hogy ez mennyire jólesik.

13.00 Ebéd után jelentkezniem kell Fazekas Dénesnél, aki gyógymasszőr és fizioterapeuta. Ő masszírozza a lábam, hogy a vérkeringésem ismét felgyorsuljon, ultrabangos és izomstimuláló gépeket használ a gyógyuláson érdekében. A fél négyig tartó program utolsó másfél órája gyógytorna, ekkor térdmozgató és kombinált gyakorlatokat végzek.

17.00 Van olyan napom, mint ez a mostani is, hogy jelentkezniem kell doktor Abkarovics Gézánál. Székesfehérvári rendelőjében rendszeresen megvizs-

golja a lábam, megrángatja az ízületet, hogy lássa, minden rendben van-e. Szerencsére eddig nem volt semmi baj. Az orvosomnak és az Újpest vezetőjének is nagyon hálás vagyok: a klubom fizette a műtét összes költségét, amely a felépülésemig fellépő kiadások jelentős része. A tavasszal a pályán gólokkal szeretném megköszönni ezt a nagy, Magyarországon szinte páratlan segítséget.

19.30 Az este nagyon basszonlít a térdhajlítógép és a mágneságy. Egy ilyen nap ugyanolyan fárasztó, mintba kemény edzéseken vettem volna részt. Persze azért a tréningek után edesebb a pihenés.