

Stres frakture su male napukline u kostima koje često nastaju zbog ponavljanih jakih udaraca.

U trkača su kosti sredine stopala (metatarzalne kosti) naročito sklone ovakvim ozljedama. Najčešće stradaju metatarzalne kosti za tri srednja prsta. Metatarzalna kost za palac je relativno otporna na ozljede zbog svoje veličine i čvrstoće, a metatarzalna kost za mali prst je obično zaštićena jer je najveća sila udarca usmjerena na palac i prst do njega.

Rizični faktori za stres frakture su visoko podignuti svod stopala, neodgovarajuća obuća za trčanje koja nedovoljno ublažava opterećenje i naglo povećanje jačine ili dužine vježbanja. Žene u menopauzi mogu zbog osteoporoze biti naročito sklone stres frakturama.

Prvi simptom je bol koja se javlja u prednjem dijelu stopala, obično nakon dužeg ili napornijeg rada. U početku bol se povlači nekoliko sekundi nakon prestanka vježbanja. Ako se vježbanje ipak nastavi, bol se javlja ranije prilikom vježbanja i traje duže nakon prestanka vježbanja. Vremenom, bol može postati tako jaka da onemogućuje trčanje, a traje čak i za vrijeme odmora. Područje oko frakture može oteći.

Doktor postavlja dijagnozu na temelju anamneze i pregleda stopala. Mjesto frakture je bolno na dodir. Stres frakture su obično tako nježne da se ne mogu odmah otkriti na Rtg snimci, ali se nakon 2 do 3 sedmice vidi kalus (zadebljanje kosti) koji se stvori kad kosti počnu zarastati. Dijagnoza se ranije može postaviti snimanjem kostiju, ali je to rijetko potrebno.

Osoba ne smije trčati dok stres fraktura ne zaraste, ali može raditi zamjenske vježbe. Nakon izlječenja je potrebno nositi obuću koja odgovarajuće apsorbira opterećenja, trčati po travi ili drugim mekim površinama čime se sprječava ponovo ozljeđivanje. Udlage su rijetko potrebne. Ako se upotrijebe, potrebno ih je skinuti nakon sedmice dana ili dvije sedmice da ne bi došlo do slabljenja mišića. Općenito je za liječenje potrebno 3-12 sedmica, a u starijih i bolesnih i duže.