

Téli sportok és kockázatok

Hazánkban még nincs síelésre alkalmas hómennyiség, de a környező országokban a napokban méteres hó hullott, jelezve, hogy a telet idén sem kerülhetjük el.

A téli sportok hívei pár évtizeddel ezelőtt a sízésnek, a korcsolyázásnak és a szánkózásnak hódoltak. Egyre népszerűbbé válik a hódeszkázás, amely komoly ügyességet kíván az embertől, és óvatosságot is, hiszen ezzel a sporteszközzel is súlyos balesetet lehet szenvedni.

A baleseti statisztikák elemzéséből kiderült, hogy a nagy sérüléssel járó síbalesetek kockázata jelentősen csökkenthető!

Ehhez persze a síelőknek tisztában kell lenniük azzal, hol és mikor vannak fokozott veszélynek kitéve.

Tekintsük át a kockázati tényezőket, és igyekezzünk végiggondolni az elkerülés lehetőségeit:

- *Sport nélküli életmód:* Aki soha nem sportolt semmit, jobban kell vigyáznia magára: az izmok és a csontok sérülékenyebbek. Feltétlenül javasolt a sítábor előtti előkészítő "száraz" felkészülés, általános kondíciófejlesztés, nyúlékonyság-, rugalmasság fejlesztés. Akinek ez elmaradt, fokozottan figyeljen a többi baleseti tényezőre!
- *Súlyfelesleg:* Ez sajnos a baleseti statisztika szerint nagyon erős veszélyeztető tényező! Ez azzal magyarázható, hogy a testi épiséget védeni hivatott reflexek a nagyobb testtömeget eséskor már nehezen, vagy egyáltalán nem tudják megfelelően irányítani.
- *Hideg, bemelegítetlen izmok:* Síeléskor sokszorosára ugrik az izmok oxigén-igénye. A szervezetnek időre van szüksége, amíg az izmok hajszálerei kitágulnak! Több hormon is feldúsul ilyenkor a véráramban, és az egész idegrendszer felkészül az igénybevételekre. Ehhez a folyamathoz időre van szükség.

Biztonságosabb síelés

A síelés, valamint a hódeszkázás biztonságosabbá tételére különböző kötéstípusokat fejlesztettek ki, amelyeknek egy része nem old ki magától, tehát eséskor deszkástól hempereg az ember.

A lábsérülések esélyét csökkentendő a deszkára sarokvédő szerelhető, amely óvja a lábfej hátsó részén levő nagyon szakadékony Achilles-ínt.

Leginkább a tapasztalt versenyzők vannak ezekkel a védőeszközökkel felszerelve, míg a kezdők és a csak kevés gyakorlattal rendelkezők a kellesnél kevesebb gondot fordítanak testi épységük megóvására.

A hódeszkás balesetek 4–8 százaléka a sílift igénybevételekor következik be. Ilyenkor ugyanis csak az egyik láb van a deszkához rögzítve, s a másikkal igyekszik az ember olyan helyzetet elfoglalni, hogy a liftre rákapaszkodjon. Ekkor előfordul, hogy a deszka megakad, s a rajta rögzülő láb 45–90 fokkal kifordul.

Ennek elsősorban térd-sérülés lehet a következménye. Enyhébb esetben rándulás alakul ki, de az is előfordul, hogy ficamodással járó többszörös szalagszakadás következik be. Nem ritkák a porcsérülések és a törések sem.



A bokatorés rendszerint könnyen diagnosztizálható, ám az úgynevezett *hódeszkás boka* (ez a lábfej közepe táján levő ugrócsont oldalsó nyúlványának törését jelenti) kórismézéséhez tapasztalat kell, ugyanis elég nehezen ismerhető fel a röntgenfelvételen.

Kevésbé veszélyes, mint gondolnánk?

Mindent összevetve a hódeszkás balesetek általában kevésbé súlyosak, mint a síbalesetek. Ezt több okkal magyarázzák az orvosok.

- Először is a segédeszköz (bot) nélküli egyensúlyozás nehézsége miatt a hódeszkával kevésbé gyorsan és merészen siklik a kedvtelésből sportoló ember, mint a sílécetekkel.
- Másodsor a sílécnél rövidebb hódeszka – még akkor is, ha nem old ki – kevésbé hajlamos a megtekeredésre, következésképp az ezzel járó sérülések okozására, ugyanis rendszerint együtt forog a hempergő emberrel.
- De az is előnynek számít, hogy a hódeszkanak csak két vége van (nem pedig négy, mint a két sílécnek), s nem tarthat kétfelé sem. Ezzel a sporteszközzel tehát nem kaphat fát a lábai közé az ember, mint sílécetekkel.

Sajnos az esések kis hányadánál csonttörés és ízületi roncsolódás is bekövetkezhet, műtéteket, mentőszállítást, kórházi tartózkodást követelve. A biztosítás ellenére - ha csak a munkából való kiesését számítjuk - jelentős anyagi veszteség is éri az érintettet, és súlyos sérülések után maradandó mozgáskorlátozottság sincs kizárva.

A sípálya szabályai

- Gyalog vagy sível való felmenetel a pálya szélén történik. A középső széles rész a lefelé siklóké!
- Annak kell vigyáznia a másakra, lassítani, fékezni, kikerülni - ha szükséges -, aki felülről közelít!
- Aki elindul, felfelé is körül kell néznie.
- Senki nem síelhet olyan tempóban és olyan módon, hogy az a többieket veszélyeztesse!
- Követési távolság a pályaviszonyoktól függően 6-20 méter. Kivéve az együtt gyakorló csoportokat, ahol ez a távolság kevesebb is lehet, amelyet az oktató határoz meg.
- Nehezen belátható kanyarokban, bukkanók után nem szabad ácsorogni!
- Bukáskor mielőbb el kell hagyni a középső, lesiklásra használt részt! Ha ez nem lehetséges, keresztbe szúrt botokkal, sílécetekkel jelezni kell a balesetet a fönről közeledőknek!
- Baleset esetén mindenki, akinek egy csöpp esélye is kínálkozik arra, hogy segítsen, emberi kötelessége, hogy keresse ennek lehetőségeit! Legyen, aki lecsatolni segíti a sérült sílécét, legyen, aki a két lécet keresztben leszúrja a hóba jelzésként, a többi síelőnek. Legyen, aki a sérülttel marad, és legyen, aki elindul a legközelebbi segítségkérőhely, ház felé, értesíteni a hegyi mentőket. A sérült ellátása és szállítása speciális szakértelmet igényel, ez tehát a hegyi mentők dolga! Nos, ha ezek után valakiben maradt egy csöppnyi mersz, hogy síeljen, akkor kívánjuk, hogy sok öröme teljék benne!

Dr. Vajda András
ortopéd szakorvos

Virányos Klinika