

Zima nadeszła, czyli narciarzu, nie łam się!

Jacek Janik/Rynek Zdrowia
2009-12-19 09:31:00



Rekonstrukcja więzadeł kolanowych kosztuje od 7 do 10 tysięcy złotych! Zatem, uwaga na kolana!

Przed samą jazdą trener kadry alpejskiej, niezależnie od wcześniejszych przygotowań, zaleca ogólną rozgrzewkę. Serię rozciągania bez nart. Po ubraniu już nart natomiast, należy je rozślizgać, zrobić kilka wykroków w przód i tył. Trzeba zrobić parę przysiadów z naciskiem na tył buta. Pomocne będą krążenia ramion, tułowia.

Chronić kolana

Ponad 60 proc. kontuzji narciarskich wiąże się z urazami nóg, zwłaszcza kolan. Potem mamy złamania kości podudzia i ud.

– Częste kontuzje kolan wynikają z konstrukcji współczesnych, powszechnie używanych nart carvingowych, które powodują, że jazda na deskach jest szybsza, a skręty, jakie się na nich wykonuje, są bardziej ostre – podkreśla trener Bisaga. – Promień skrętu znacznie się zmniejszył, a obciążenia kolan z tym związane są dużo większe niż to było kiedyś. Te narty, ich konstrukcja służy szybkiej i ostrej jeździe, ale trzeba pamiętać, że tu każdy błąd może nas drogo kosztować

Zdaniem instruktora jazdy na nartach Macieja Stojanowskiego kontuzje narciarskie dotyczące łąkotek i więzadeł krzyżowych wynikają z tego, że kolana stanowiące amortyzację, czasami nie wytrzymują ekstremalnych przeciążeń.

Problemy ze stawami kolanowymi wynikają także czasem z przetrenowania. Powstają zakwasy, a uparci sportowcy amatorzy nadal trenują. Człowiek mający zakwasy, ma mniejszą siłę, traci stabilność i to może przyczynić się do licznych urazów.

– Trudno w kilku zdaniach odpowiedzieć, jak chronić staw kolanowy. Moim zdaniem, zawsze należy mieć świadomość, iż staw ten może być uszkodzony. Podkreślić należy, iż uprawiający takie dyscypliny jak narciarstwo, piłkę nożną czy inne gry zespołowe są bardziej narażeni na uszkodzenia stawu kolanowego – stwierdza dr Marek Bożek, ortopeda traumatolog z NZOZ Primus.

– Jeżeli jednak zdecydujemy się zaryzykować uprawianie tych sportów, powinniśmy robić pierwsze kroki pod opieką trenera, instruktora, który zadba o odpowiednie przygotowanie w postaci ćwiczeń, rozgrzewki, a potem wypracowanie prawidłowej techniki – dodaje dr Bożek.

Świadomi ryzyka

W NZOZ Primus w Brudzowicach – ośrodku medycznym, który specjalizuje się w zabiegach artroskopii i rekonstrukcji więzadeł kolanowych, wykonuje się rocznie ok. 350 takich zabiegów. Pacjenci to osoby młode, od 18. do 25. roku życia. Primus tworzy obecnie specjalną strefę na swojej stronie internetowej, przeznaczoną dla sportowców z poradami, jak dbać i leczyć urazy powstałe m.in. podczas jazdy na nartach.

– Planujemy też cykl spotkań w sportowych klubach młodzieżowych w Katowicach i miastach ościennych, dzięki którym chcemy edukować amatorów narciarstwa i pomóc im dobrze przygotować się do wejścia na stok – informuje Krzysztof Wypiór, zastępca dyrektora NZOZ Primus.

Polecamy



[Leczenie AMD: kolejne posiedzenie Rady](#)

[Konsultacyjnej w tej sprawie](#)



[Toruń: mają program leczenia otyłości u młodzieży](#)



[Białystok: potrzebna rozbudowa szpitala, potrzebne](#)

[pieniądze](#)

Miesięcznik RYNEK ZDROWIA, Styczeń 2010

[zobacz inne >](#)

AKTUALNOŚCI



[Komunikat NFZ dotyczący ważności zleceń na przedmioty ortopedyczne](#)
[Płock: ortopedia po nowemu](#)

- [Włochy: założyli gips na zdrową rękę](#)
- [Płock: będzie nowy szpital założony przez ortopedów](#)
- [Wrocław: nowatorska operacja skoliozy](#)
- [Warszawa: problem z dyżurami ortopedycznymi dla dzieci](#)
- [Częstochowa: ortopedia dostosowana do standardów, ale z większą kolejką pacjentów](#)
- [Uczniowskie kręgosłupy nadal pod zbyt dużym ciężarem](#)
- [Niska waga urodzeniowa zwiększa ryzyko osteoporozy](#)
- [Warszawa: uszczęśliwili na siłę sprzętem rehabilitacyjnym](#)
- [Poznań: dwa lata w kolejce do przeszczepu kości](#)
- [Wejherowo: USG stawów biodrowych niemowlęcia tylko prywatnie?](#)

reklama

Wyszukiwarka ofert przetarów UZP

Wyszukiwarka ofert pracy

