

## Jak przygotować się do sportów zimowych, by nie nabawić urazów na stoku?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 25, styczeń 2019 23:39

Dawid Kulpa

Odłony: 2002

---

Zima to czas białego szaleństwa. Jazda na nartach, snowboardzie czy łyżwach są bez wątpienia atrakcyjnymi formami spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu. Należy jednak pamiętać, by do tych aktywności odpowiednio się przygotować. Zadbanie o kondycję przed rozpoczęciem sezonu jest równie ważne, jak dobry sprzęt. Brak zaprawy fizycznej może bowiem skutkować licznymi urazami.

Wysiłek fizyczny zimą bywa obciążający dla organizmu i dla osób mało aktywnych może okazać się zbyt wymagającą formą wypoczynku. Przed wyruszeniem na stok należy zadbać o odpowiednie przygotowanie kondycyjne.

### Najczęstsze zimowe urazy

Do najczęstszych i niewątpliwie najbardziej niebezpiecznych urazów, na które narażone są osoby uprawiające sporty zimowe, zalicza się urazy głowy. Ich skutki bywają bardzo poważne, czasem nawet śmiertelne. Dlatego wszyscy uprawiający sporty zimowe, bez wyjątku, powinni bezwzględnie jeździć w kaskach. Na jakie obrażenia oprócz tego jesteśmy najczęściej narażeni, opowiada lek. Bogusław Rataj, chirurg, ortopeda-traumatolog Grupy LUX MED: *Zimowe urazy możemy podzielić na dwie grupy: obrażenia tkanek miękkich oraz kostne i stawów. Najczęściej dochodzi do różnego rodzaju stłuczeń, naciągnięcia lub naderwania mięśnia, zerwania jego włókien lub przyczepów. Obrażenia te – zwłaszcza w przypadku naderwania mięśnia – są bolesne i na jakiś czas mogą wykluczyć z aktywności fizycznej. Dość często dochodzi też do skręcenia i zwknięcia stawów, zerwania więzadeł czy pęknięcia i złamania kości. Najbardziej narażone na urazy są stawy kolanowe. Narciarze o wiele częściej doznają tego typu obrażeń niż np. osoby jeżdżące na snowboardzie. Wynika to przede wszystkim z techniki jazdy. Snowboardziści mają obie nogi ustabilizowane na desce i dzięki temu są mniej narażeni na kontuzje kolan. Nie znaczy to jednak, że ten sport jest mało urazowy. Tu z kolei częściej dochodzi do złamań, skręceń nadgarstka lub urazów stawów skokowych.*

### Jak uniknąć urazów – zmiana nawyków przed wyjazdem

Przygotowanie do sportów zimowych dotyczy każdego, bez względu na to, jaki sport zamierza uprawiać. Osoby, które na co dzień prowadzą siedzący, mało aktywny tryb życia, powinny jednak zwiększyć poziom aktywności fizycznej już w okresie jesiennym. Przyjmuje się, że właściwe przygotowanie do sportów zimowych powinno trwać około dwóch miesięcy, przeprowadzając treningi najlepiej trzy razy w tygodniu. To istotne, by odpowiednio wcześniej zahartować organizm i przygotować go do intensywnego wysiłku. Najczęstszą przyczyną urazów jest bowiem brak kondycji i osłabiona koordynacja ruchowa. Jak zauważa lek. Bogusław Rataj z Grupy LUX MED, warto pomyśleć o odpowiednim cyklu treningowym, który uchroni przed przykrymi skutkami szusowania na stoku. *Ważne, by wybierać te ćwiczenia, które wzmacniają nie tylko siłę i wytrzymałość mięśni nóg, ale także brzucha, pleców i ramion, ponieważ te partie ciała biorą największy udział w trakcie uprawiania sportów zimowych. Pamiętajmy również o ćwiczeniach poprawiających równowagę, koordynację i stabilizację oraz o treningach wytrzymałościowych. Prawidłowo zaplanowany trening powinien obejmować krótką, 15-minutową rozgrzewkę, około 30 minut ćwiczeń cardio, które poprawiają wydolność organizmu, następnie ćwiczenia wzmacniające, równoważne i rozciągające – to niezwykle istotny element, o którym często zapominamy – dodaje ortopeda-traumatolog Grupy LUX MED.*

Dodatkowo istnieją programy, jak np. Medycyna Sportu dla Aktywnych, które zapewniają kompleksowe wsparcie osób prowadzących aktywny tryb życia na każdym etapie zaawansowania – od początkujących po zaawansowanych oraz tych, którzy dopiero chcieliby zacząć uprawiać sport. Dzięki programowi można wykonać niezbędne badania i pomiary oraz skorzystać z konsultacji specjalistów z zakresu medycyny sportowej, chirurgii urazowej, ortopedii, fizjoterapii, rehabilitacji czy treningu funkcjonalnego

## Jak przygotować się do sportów zimowych, by nie nabawić urazów na stoku?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: piątek, 25, styczeń 2019 23:39

Dawid Kulpa

Odśloni: 2002

---

i dietetyki. Specjaliści pomogą także dobrać odpowiedni do naszych możliwości rodzaj sportu.

Równie istotnym elementem przygotowań do sezonu zimowego jest dieta. Posiłki warto wzbogacić w produkty, które wzmocnią kości i stawy, pomogą zbudować masę mięśniową oraz poprawią pracę układu odpornościowego. Prawidłowo skomponowana i zbilansowana dieta poprawi kondycję organizmu i przygotowuje go do zwiększonego wysiłku.

Niezależnie od typu uprawianego sportu, konieczne jest stosowanie się do zasad bezpieczeństwa na stoku. Grunt to nie stwarzać sytuacji mogących zagrozić zdrowiu lub życiu naszemu i innych. Nie można przesadzać z prędkością podczas zjazdów, a trasy należy dostosowywać do swoich możliwości.

*Źródło: Lux Med*