



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



FIFA
MEDICAL
CENTRE OF
EXCELLENCE



Partner Medyczny
Polskiego Komitetu Olimpijskiego

Materiał prasowy
Warszawa, 10 grudnia 2019 r.

Polak na stoku – nieprzygotowany fizycznie, narażony na kontuzje

29 proc. dorosłych Polaków jeździ na nartach lub snowboardzie, ale tylko co trzeci deklaruje, że jest przygotowany kondycyjnie do uprawiania tych sportów – wynika z badania kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center¹.

Narciarz przygotowany to taki, który jest aktywny fizycznie również poza sezonem zimowym – regularnie biega, pływa, jeździ na rowerze lub podejmuje inne aktywności sportowe. Na kilka tygodni przed wyjazdem na stok ćwiczy odpowiednie partie mięśni. I nigdy nie pomija rozgrzewki. Tacy „narciarscy prymusi” stanowią zaledwie 38 proc.! Pozostali miłośnicy „białego szaleństwa” pomijają zalecane przygotowanie – tak ważne dla ich zdrowia i bezpieczeństwa.

– *Osoby nieprzygotowane kondycyjnie doznają kontuzji na stoku aż sześciokrotnie częściej, niż ich aktywni koledzy* – mówi lek. Krzesimir Sieczych, specjalista ortopedii i traumatologii z kliniki Carolina Medical Center.

Ryzyko kontuzji wzrasta u osób nieprzygotowanych fizycznie

Wysoki odsetek respondentów badania – aż 44 proc. – w ogóle nie przygotowuje się wcześniej do szusowania i nie podejmuje z wyprzedzeniem żadnej aktywności fizycznej – można zatem powiedzieć, że ci narciarze i snowboardziści wchodzą na stok „prosto zza biurka”.

– *Podczas jazdy na nartach intensywny wysiłek kumuluje się w krótkim czasie: jeździmy zwykle kilka godzin przez kilka dni. Nasz układ ruchu może nie być odpowiednio przygotowany do takiej intensywności* – mówi Małgorzata Kowalczyk, fizjoterapeuta z Carolina Medical Center. – *Im dłużej trwa wysiłek, tym większemu osłabieniu ulega kontrola nerwowo-mięśniowa, czucie głębokie, obniża się czas reakcji mięśniowej oraz koncentracja – i jesteśmy bardziej narażeni na uraz. Zauważamy to w codziennej pracy z pacjentami. Osoby poddane badaniu na umiejętność utrzymania równowagi znacznie gorzej sobie radzą po intensywnym wysiłku, kiedy ich układ mięśniowy i nerwowy jest zmęczony.*

Kontuzje wynikające z nieprzygotowania

– *U narciarzy najczęściej dochodzi do urazów nóg: cierpią głównie kolana. To stłuczenia, zerwania więzadeł, uszkodzenia łąkotek, dochodzi też do złamań. Charakterystyczny jest również uraz kciuka, gdy uderzenie kijka zrywa więzadła stabilizujące palec* – mówi lek.

¹ Badanie „Przygotowanie fizyczne do sportów zimowych”, przeprowadzone na zlecenie kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center przez instytut badawczy IQS w dniach 21–25.11.2019; badanie CAWI na ogólnopolskiej próbie Polaków w wieku powyżej 18 lat N=1027.



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Krzesimir Sieczych. – *U snowboardzistów ok. 40 proc. urazów to złamania w obrębie nadgarstka, a także stłuczenia i obicia tułowia, urazy głowy, złamania w obrębie barku, najczęściej – obojczyka.*

O ile na sytuacje losowe nie mamy wpływu, to z pewnością do wielu scenariuszy możemy się przygotować, a zasady związane z elementarnym bezpieczeństwem są koniecznością. Tymczasem wciąż co czwarty badany deklaruje, że jeździ bez kasku lub zakłada go okazjonalnie, a aż 42 proc. nie ma w zwyczaju przeprowadzania regularnej rozgrzewki przed zjazdami.

Prawidłowe przygotowanie do „białego szaleństwa”

– *W narciarstwie kluczowymi cechami motorycznymi są: siła, wytrzymałość, koordynacja nerwowo-mięśniowa, równowaga i właściwa stabilizacja ciała* – mówi Damian Wiśniewski, trener przygotowania motorycznego w klinice Carolina Medical Center – *Trening przygotowujący do intensywnego wysiłku na stoku powinien uwzględniać trzy typy ćwiczeń: zwiększające wydolność fizyczną, siłę i wytrzymałość mięśni oraz koordynację ruchową.*

Zaledwie 13 proc. narciarzy i snowboardzistów, przygotowujących się do sezonu, uwzględnia wszystkie te trzy elementy treningu.

– *Jak najlepiej przygotujemy się do sezonu, by w pełni cieszyć się z dobrej zabawy na stoku – zachęca lek. Krzesimir Sieczych. – Narty to, wbrew pozorom, bezpieczny sport – badania mówią o zaledwie 4 urazach na 1 000 godzin jazdy na nartach. To trzy razy bezpieczniejszy sport, niż gra w piłkę nożną.*

Narciarstwo to sport, podczas którego pracują różne części ciała, głównie mięśnie nóg i rąk. Poddajemy organizm niemałemu wysiłkowi w chłodnych temperaturach, dzięki temu spalamy tkankę tłuszczową, a ciało staje się bardziej sprężyste. Podczas aktywności na świeżym powietrzu, wśród piękna przyrody, wzrasta poziom dopaminy i stajemy się szczęśliwsi.

Informacje o ekspertach:

dr Krzesimir Sieczych – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z Carolina Medical Center. Dr Sieczych specjalizuje się w leczeniu kolana, barku, biodra, stawu skokowego, uszkodzeń mięśni, leczeniu złamań i urazów oraz kontuzji sportowych; jest absolwentem Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, członkiem polskich i międzynarodowych stowarzyszeń medycznych, prywatnie wielki fan sportu – instruktor narciarstwa, pływania oraz żeglarstwa.

Małgorzata Kowalczyk – fizjoterapeutka z Carolina Medical Center. Kierownik Działu Stopa i Staw Skokowy na oddziale Fizjoterapii, doktorantka na Akademii Wychowania Fizycznego. Specjalizuje się w rehabilitacji pooperacyjnej i zachowawczej po urazach stawu skokowego i stopy, stawu kolanowego, a także urazach tkanek miękkich. Mistrzyni Świata Juniorów Taekwon-do (Riccione, 2004 r.).

Damian Wiśniewski – trener przygotowania motorycznego, masażysta i fizjoterapeuta. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego, biodrowego oraz kręgosłupa. W pracy codziennej łączy elementy przygotowania motorycznego i fizjoterapię. Były zawodnik rangi krajowej w wioślarstwie.



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Kontakt dla mediów:

Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel.: 885 990 904

e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Omega Communication

Aleksandra Stasiak

tel.: 602 115 401

e-mail: astasiak@communication.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Center of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl