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 Center[[1]](#footnote-2).**

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 –* mówiMałgorzata 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.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 –* mówiDamian 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 przygotujmy 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 rehabilitacjipooperacyjnej 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.

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Carolina Medical Center*  *Jowita Niedźwiecka*  *tel.: 885 990 904*  *e-mail:* [*jowita.niedzwiecka@carolina.pl*](mailto:jowita.niedzwiecka@carolina.pl) | *Omega Communication*  *Aleksandra Stasiak*  *tel.: 602 115 401*  *e-mail:* [*astasiak@communication.pl*](mailto: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](http://www.carolina.pl)

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.* [↑](#footnote-ref-2)