

*Materiał prasowy
Warszawa, styczeń 2017 r.*

Jak być zdrowym i bezpiecznym podczas ferii zimowych?

Najważniejsze zasady obowiązujące na stoku

Sezon białego szaleństwa w pełni. Narty i snowboard to dyscypliny, które z roku na rok stają się coraz bardziej popularne. Badania wskazują, że aż 95% Polaków deklarujących zimową aktywność sportową, podczas urlopu wybiera wypoczynek w górach. Jest to szczególnie czas, kiedy należy mieć na uwadze własne bezpieczeństwo i zdrowie.

Urlop, zakwaterowanie, sprzęt, ubrania termiczne – przygotowania do wyjazdu to długa lista spraw do załatwienia. W pędzie przygotowań do upragnionego zimowego, aktywnego wypoczynku, trzeba skupić się też na najważniejszym – własnym zdrowiu i bezpieczeństwie. O czym warto pamiętać?

Poznaj swoje możliwości

Amatorskie uprawianie sportu na ogół nie wiąże się z przeciwwskazaniami. Warto jednak mieć na uwadze kilka czynników, które mogą świadczyć o tym, że powinniśmy na siebie uważać bardziej. Przebyte lub niedoleczone w ostatnim czasie choroby – zwłaszcza dotyczące urazów ortopedycznych – mogą przerodzić się w poważniejsze schorzenia. Dlatego warto skonsultować się z lekarzem pierwszego kontaktu lub ortopedą, który doradzi nam w kwestii potencjalnych możliwości uprawiania sportów zimowych lub skieruje na dalsze badania. W przypadku, gdy jesteśmy po urazach ortopedycznych lub kontuzjach, które mogły nie zostać dostatecznie wyleczone – jak złamania czy skręcenia – wizyta u ortopedy jest konieczna przed wyjazdem na narty.

Wiek to kolejny ważny czynnik przy wyborze dyscypliny sportowej. Im więcej lat, tym większe jest ryzyko urazów. Wynika to z mniejszej elastyczności tkanek miękkich, osłabionego układu kostno-szkieletowego i gęstości kości. U kobiet powyżej 50. roku życia występuje większe ryzyko osteoporozy, a co za tym idzie – złamań. Należy też pamiętać o mniejszej wydolności m.in. mięśni głębokich, cyrkulacji krwi czy układu oddechowego, ograniczonej stabilności i zaburzonej równowadze – osoby starsze powinny podejść do treningów i przygotowań szczególnie rozsądnie.

Przygotuj swój organizm

Zanim pojawimy się na stoku, należy przygotować organizm do białego szaleństwa. Przyjemność szusowania w górach należy poprzedzić ćwiczeniami dopasowanym do trybu życia pod okiem dobrego trenera.

Uprawiając sporty zimowe bez wcześniejszego przygotowania ryzykujemy własnym zdrowiem. Efektem wypadków z udziałem narciarzy na stokach są najczęściej urazy kolan, uszkodzenia więzadeł i łąkotek. Snowboardziści narażeni są głównie na urazy ręki oraz złamania w obrębie przedramienia i barku – mówi dr Łukasz Luboiński, specjalista ortopedii i traumatologii w Carolina Medical Center – Przygotowanie do sezonu zimowego to bardzo ważna kwestia. Ryzyko urazu na stoku spada nawet sześciokrotnie u osób, które wdrożyły program przygotowawczy.

Osoby, które są aktywne ruchowo, powinny skupić się na bardziej profesjonalnym treningu przed rozpoczęciem jazdy na nartach czy snowboardzie. Przygotowanie do uprawiania sportów na stoku polega na połączeniu dwóch ważnych kwestii. Pierwsza to ćwiczenia tak zwanej propriocepcji czyli sensomotoryczne – wytrenowanie stabilności w warunkach innych niż funkcjonujemy na co dzień. Drugim elementem, o który należy zadbać, jest stabilizacja tułowia, ponieważ znacząca część pozycji, jakie przyjmujemy podczas wykonywania sportów zimowych jest uzależniona od mięśni grzbietu, brzucha i pośladków (tzw. mięśni posturalnych). Miłośnicy sportów zimowych, którzy w ciągu roku nie są aktywni fizycznie, o przygotowaniach do szaleństw na stoku, powinni zacząć myśleć już kilka miesięcy przed wyjazdem. Takim osobom w pierwszej kolejności rekomendowane są ćwiczenia ogólnokondycyjne i siłowe, a po dwóch miesiącach dopiero te przygotowujące do nart czy snowboardu.

Warto zwrócić uwagę na wydolność organizmu i wytrzymałość mięśni tak, aby dopasować trening do swoich potrzeb. Najważniejsze, by ustalić jakie dana osoba ma możliwości, a także odpowiednio wcześniej rozpocząć ćwiczenia przygotowujące – mówi Magdalena Syrek, fizjoterapeutka i specjalistka diagnostyki funkcjonalnej w Carolina Medical Center. Obecnie wiele placówek medycznych posiada specjalną ofertę dotyczącą badań biomechanicznych – w Carolina Medical Center jest to np. Pakiet Zdrowego Narciarza i Snowboardzisty, w skład którego wchodzi szczegółowe badania, takie jak m.in. ocena siły mięśni stawu biodrowego i kolanowego, ocena stabilności oraz wideoanaliza pozycji zjazdowej na nartach czy snowboardzie.

Ferie tuż, tuż, a Ty jeszcze nie zacząłeś przygotowywać się do zimowego szaleństwa? Podpowiadamy proste i krótkie ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w domu.

Ćwicz przed wyjazdem na narty

Plan treningowy przed wyjazdem warto realizować w warunkach sali rehabilitacyjnej lecz ćwiczenia można też wykonywać w domu.

Przysiady

Stań obunóż i wykonaj serię przysiadów w trzech tempach – najpierw powoli, następnie coraz szybciej. Pamiętaj, że kolana nie mogą wykraczać poza długość stóp. Ćwicząc, zatrzymuj się w okolicy 40, 60 i 90 stopni zgięcia w kolanach i wytrzymaj w tych pozycjach ok. 10-15 sekund. Liczba powtórzeń powinna zależeć od Twojej formy – docelowo jest to do 15-30 powtórzeń.

Ćwiczenie na równowagę

Stań na jednej nodze na lekko ugiętym kolanie dowolnej nogi – kolano w linii prostej ze stopą. Następnie wykonaj całym ciałem skręt w biodrze w lewą stronę i wytrzymaj w tej pozycji 5-6 sekund. To samo wykonaj, skręcając w prawą stronę. Następnie powtórz ćwiczenie, stojąc na drugiej nodze. Ćwiczenia najlepiej wykonywać na niestabilnym podłożu, jak poduszka sensomotoryczna (tzw. „beret”). Pamiętaj, aby nie powodowały dyskomfortu w stawach kolanowym i biodrowym.

Wykrok

Stań w wykroku na jednej nodze ugiętej w kolano w okolicy 40 stopni; podeprzyj się drugą nogą z tyłu – wytrzymaj 20 sekund. Powtórz ćwiczenie, zmieniając nogi.