7 Αυγούστου 2016

Προσοχή στα θαλάσσια σπορ διότι κρύβουν κινδύνους- Τί να προσέξετε

/ Γενικά Θέματα

Image not found or type unknown

Φωτο:www.aegeanislands.gr

Image not found or type unknown

Φωτο:www.aegeanislands.gr

Αθήνα

Το καλοκαίρι είναι η εποχή της θάλασσας κυρίως και το κολύμπι, οι δραστηριότητες και τα αθλήματα μέσα στο νερό, έχουν την τιμητική τους. Βέβαια, όπως σε όλες τις περιπτώσεις, ελλοχεύουν ορισμένοι κίνδυνοι τραυματισμών μικρών ή μεγάλων και οι ειδικοί, μας καλούν να είμαστε προσεκτικοί.

«Η πρόληψη, σαν όρος, δεν σημαίνει υπέρμετρη προφύλαξη ή φοβία, αλλά σύνεση στους πραγματικούς κινδύνους, που, δυστυχώς, η στατιστική τους επιβεβαιώνει», λέει χαρακτηριστικά ο Γιώργος Γουδέβενος, φυσιοθεραπευτής, Dr manual medicine αρθρώσεων και σπονδυλικής στήλης, επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Τα συνηθέστερα αθλήματα της εποχής στη χώρα μας, χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:
Η πρώτη, είναι αθλήματα χαμηλού κινδύνου και με μικρό ποσοστό κακώσεων, καθότι είναι κοντά στην ακτή και δεν καταπονούν ιδιαίτερα το σώμα. Κολύμβηση, ποδήλατο θαλάσσης, κανό και παιχνίδια παραλίας (βόλεϊ, ρακέτες).

Η δεύτερη κατηγορία, είναι τα αθλήματα μέσης και ανοικτής θαλάσσης, όπως σκι θαλάσσης, ιστιοσανίδα (windsurfing), wake board και κωπηλασία.

«Σύμφωνα με αναφορές από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Κακώσεων των ΗΠΑ, σχεδόν όλα τα ατυχήματα, ακόμη και τα τραγικότερα αυτών, μπορούν να αποφευχθούν, εάν δοθεί έμφαση στα μέτρα ασφαλείας και προφύλαξης. Αυτό, ισχύει ακόμη και για αθλήματα, που διαρκούν λίγο και συχνά, υποτιμώνται ως αθώα και αβλαβή», εξηγεί ο Δρ Γουδέβενος.

Στο κολύμπι, παρατηρούνται τραυματισμοί στον ώμο κατά την εκτέλεση του

ελεύθερου και της πεταλούδας, από τις επαναλαμβανόμενες κινήσεις των τεχνικών αυτών. Επίσης, παρατηρούνται έντονα τραυματισμοί και στο γόνατο, σε όλα τα στυλ κολύμβησης, ακόμα και στους αθλητές ολυμπιακής κατηγορίας. Πιο συγκεκριμένα, υπάρχει πιθανότητα εμφάνισης κάποιας ενόχλησης κατά την εκτέλεση της τεχνικής του προσθίου, λόγω της πλάγιας κλήσης του γονάτου.

Κίνδυνοι τραυματισμών σε ποσοστά:
86% έσω πλάγιος σύνδεσμος στο πρόσθιο
65% τραυματισμοί του ώμου
40 κακώσεις ώμου ανά 10000 ώρες προπόνησης για τους άνδρες
38 κακώσεις ώμου ανά 10000 ώρες προπόνησης για τις γυναίκες
34% πόνος στην επιγονατίδα
Στο κανό, οι πιο κοινοί τραυματισμοί, συνήθως παρατηρούνται στο άνω άκρο (ώμο, αγκώνα, αντιβράχιο και καρπό). Συνήθεις είναι τενοντίτιδες και ρήξεις συνδέσμων (κυρίως στον καρπό). Επίσης εξαρθρήματα, κυρίως το πρόσθιο εξάρθρημα ώμου, εμφανίζονται σε έντονους και επαναλαμβανόμενους ελιγμούς. Χρόνιοι μυϊκοί πόνοι εμφανίζονται ακόμη και στην πλάτη, οι οποίοι μπορούν να περιορίσουν τη δραστηριότητα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Κίνδυνοι τραυματισμών σε ποσοστά:
32% ρήξεις συνδέσμων και διαστρέμματα
20% τενοντίτιδες
14% χρόνιοι μυϊκοί πόνοι
9% απλοί μώλωπες
8% μολύνσεις
3% εξαρθρήματα
2% εκδορές
Στην ιστιοπλοΐα και στην ιστιοσανίδα (windsurf), παρατηρούνται τραυματισμοί στο κεφάλι (από τις αλλαγές θέσεις του σκάφους), κακώσεις στους κοιλιακούς μύες, στους τετρακέφαλους και στους ισχιοκνημιαίους μύες, κατά την εξισορρόπηση του σκάφους από την δύναμη του αέρα, καθώς και κατάγματα και εξαρθρήματα, τόσο στο άνω, όσο και στο κάτω άκρο.

Κίνδυνοι τραυματισμών σε ποσοστά:
25% κατάγματα
16% ρήξεις τενόντων ή χόνδρων
14% διασείσεις
8% εξαρθρώσεις
Στην κωπηλασία, έντονα είναι τα συμπτώματα εμφάνισης οσφυαλγίας, έστω και μία φορά, με ποσοστό 82% στους επαγγελματίες αθλητές. Στον γενικό πληθυσμό,

το ποσοστό είναι 30% για τις γυναίκες και 20% για τους άνδρες.

Στο θαλάσσιο σκι, κύρια συμπτώματα είναι η εμφάνιση οσφυαλγίας -λόγω των επαναλαμβανόμενων δονήσεων και της θέσης τους σώματος-, οι έντονοι τραυματισμοί στο γόνατο -λόγω της συνεχούς αναπροσαρμογής της θέσης τους, κατά την διαδικασία των ελιγμών- και το σύνδρομο θωρακικής εξόδου, από την υπέρμετρη άσκηση πίεσης στους μύες του άνω άκρου, για την συγκράτηση του ιμάντα.

Για την αποφυγή τραυματισμών, σημαντικά είναι: η κατάλληλη ενδυμασία, η σωστή προθέρμανση, η εφαρμογή των κανονισμών, όπου αυτοί αναφέρονται και η κατάλληλη προετοιμασία και συντήρηση του σκάφους.

Οι παράγοντες κακώσεων, σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία, είναι τεχνικές, που αφορούν: στον εξοπλισμό του αθλητή (ένδυση, υπόδηση), στην άγνοια ή μη συμμόρφωση προς τους κανονισμούς, στην κακή τεχνική κατάρτιση του αθλήματος, στην υπερεκτίμηση ή υποτίμηση του εαυτού ή των αντιπάλων, στην επιδειξιμανία, που οδηγεί σε απερισκεψία, στην επιπολαιότητα, στην απειρία, στον ελλιπή ή πλημμελή έλεγχο.

«Η φυσικοθεραπευτική υποστήριξη για πρόληψη των τραυματισμών, σε συνδυασμό με τις κλασσικές τεχνικές (μαλάξεις, διατάσεις, υπέρηχοι, laser κ.τ.λ.), ενισχύεται με τη νέα τεχνολογία πρόληψης, με εργομετρήσεις στην σπονδυλική στήλη και στα άκρα, με ειδικά μηχανήματα μέτρησης και αποκατάστασης των σταθεροποιητικών μυών, της σπονδυλικής στήλης και των άκρων, καθώς και από μετρήσεις με ειδικούς πελματογράφους, για διόρθωση της στάσης και της ισορροπίας. Εν κατακλείδι, η πρόληψη εξαρτάται από τον παράγοντα αυτοεκτίμηση, δηλαδή εκτίμηση της ίδιας της ζωής», καταλήγει ο Δρ Γουδέβενος.
Πηγή:health.in.gr