

Nekaj nasvetov za varnejšo smuko.

# Kako nevarno je smučanje?

MAG. MARTIN MIKEK, DR. MED.

V strokovnih krogih, ki se ukvarjajo s proučevanjem in preprečevanjem športnih poškodb, velja rekreativno smučanje za enega varnejših zimskih športov. Za izražanje tveganja za poškodbe se najpogosteje uporablja enota »število poškodb na tisoč smučarjev na dan«. To število se je v zadnjih petih letih zmanjšalo s 3,6 na 1,75, kar pomeni, da se v dnevu, ko smuča tisoč smučarjev, v poprečju poškodujeta manj kot dva.

Po pogostosti so pri alpskem smučanju na prvem mestu daleč pred vsemi poškodbe kolena. Teh je kar tretjina vseh poškodb. To so zlasti za poškodbe stranskih kolenskih in sprednje križne vezi. Poškodbe gležnjev in različni zlomi goleni so z razvojem sodobnih smučarskih čevljev in vezi postali razmeroma redki.

S pojavom smučič s poudarjenim stranskim lokom se tveganje za nastanek poškodb sicer ni močno povečalo, zaradi povečane obremenitve kolen pa je več kolenskih poškodb, še posebno poškodb sprednje križne vezi. Te se pojavijo ob izgubi ravnotežja s pomikom težišča telesa nazaj proti repom smučič in ob sočasnem odklonu telesa proti strmini. V takšnem položaju je mogoč sunkovit rotacijski zasuk spodnje obremenjene smučke, kar lahko povzroči poškodbo.

Glede na zdajšnji razvoj smučarske tehnike in opreme je koleno najbolj šibka točka, zato si močno prizadevajo zmanjšati tveganje za nastanek teh poškodb. Ena od obetavnih možnosti za zmanjšanje tveganja je uvedba novega sistema za nastavitve sile, pri kateri se odpirajo smučarske vezi. Čedalje več je dokazov, da je zdajšnji ISO-sistem nastavitve trdnosti vezi sicer učinkovit pri preprečevanju zlomov goleni, vendar so te nastavitve premočne za zaščito kolenskih vezi. V Franciji že od leta 2000 uporabljajo drug sistem, pri katerem se vez odpre pri povprečno za 15 odstotkov manjši sili. Z uporabo tega sistema je Francozom uspelo zmanjšati pogostost poškodb sprednje križne vezi kar za 26, vseh poškodb kolenskih vezi pa celo za 38 odstotkov. Pomemben podatek je še, da se ob tem ni povečala pogostost nehotenega odpiranja vezi.

Kljub vsemu sta ustrezna fizična pripravljenost in upoštevanje pravil varne smuke, ki jih postavlja FIS, najpomembnejša načina preprečevanja smučarskih poškodb. Pozornost je treba posvetiti zlasti vajam za pravilno krepitev mišic goleni in zgležnih mišic, ki so ključnega pomena pri zaščiti kolena pred morebitnimi poškodbami. Pogosto se pri športnikih dogaja, da z intenzivno vadbo preveč okrepijo štiriglavo mišico na sprednji strani stegna (tako imenovani kvadriceps), kar pa poruši idealno razmerje med močjo mišic na sprednji in zadnji strani stegna ter povečuje obremenitev sprednje križne vezi in tveganje, da se poškoduje. Pomembno je torej, da z vajami poskrbimo tudi za primerno krepitev mišic na zadnji strani stegna in tako zmanjšamo to tveganje.

Opozoriti je treba tudi na možnost poškodbe glave, ki se je vsaj pri smučanju še vedno premalo zavedamo in za katero že dolgo obstaja ustrezna zaščita. V zadnjih letih so se na trgu pojavile kakovostne smučarske čelade, ki nas lahko zavarujejo pred marsikatero morda celo usodno poškodbo.

