

Pri rekreativnem smučanju so poškodbe pogoste.

Novi časi, nova statistika

MAG. MARTIN MIKEK, DR. MED.

Mnogi že načrtujemo svoje prve smučarske podvige in se veselimo prihajajočih užitkov na snegu. Radi pa pozabljamo, da je smučanje tudi šport, pri katerem se ob neustreznih predhodni telesni pripravljenosti in neprimerni in tvegani vožnji izpostavljamo razmeroma veliki nevarnosti za nastanek poškodb.

Smučarska tehnika in oprema sta v zadnjem desetletju doživeli izjemen razvoj. Vzporedno s tem sta se spreminjali tudi vrsta in pogostost smučarskih poškodb. Podrobnejši podatki o tem se po svetu zbirajo že od začetka sedemdesetih let prejšnjega stoletja. Od tedaj pa vse do druge polovice osemdesetih let so statistike zaznale postopno zmanjševanje števila poškodb, nastalih pri smučanju, tveganje zanje se je v tem času prepolovilo. Prevladujoče poškodbe tega obdobja so bile zlasti poškodbe gležnjev in zlomi goleni, precej manj je bilo poškodb kolen. Glavni razlog, ki je pripomogel k zmanjšanju pogostosti poškodb naj bi bil razvoj kakovostnejših smučarskih vezi in smučarskih čevljev.

Nove smuči in poškodbe

S pojavom in izjemnim razmahom uporabe smuči s poudarjenim stranskim lokom, (s tujko: karving smuči) in s posledično spremembo smučarske tehnike se je začela spreminjati tudi vrsta smučarskih poškodb. Več statistik je ugotovilo, da se število tovrstnih poškodb rahlo povečuje. Prevladujoče so postale poškodbe kolenskih vezi, še posebej sprednje križne vezi. Slednje si poškodujemo ob izgubi ravnotežja s pomikom težišča telesa nazaj proti repom smuči in ob sočasnem odklonu telesa proti bregu. V takšnem položaju je mogoč sunkovit rotacijski zasuk spodnje obremenjene smučke, kar lahko povzroči opisano poškodbo kolena. Žal doslej proizvajalcem smučarske opreme še ni uspelo razviti vezi, ki bi lahko preprečile nastanek takšne poškodbe; in dobro je, da to vemo! Edina zanesljiva preventiva je torej še vedno primerna telesna pripravljenost in previdnost, zelo pomembna je tudi realna ocena svojih smučarskih sposobnosti. Morda lahko k preventivi nekoliko pripomore tudi poznavanje možnih poškodb, ki se jim izpostavljamo pri tem športu, zato v nadaljevanju predstavljamo nekatere najpogostejše.

Kaj je v nevarnosti?

Na splošno velja, da je pogostost poškodb v predelu spodnjih okončin pri smučanju

približno dvakrat večja v primerjavi s tistimi v predelu zgornjih okončin. Sklep, ki je daleč najbolj izpostavljen, je nedvomno koleno, še posebej njegove vezi. Običajno se koleno poškoduje z zvinom, pri čemer se lahko poškodujejo kolateralne vezi, torej tiste, ki potekajo ob notranji in zunanji strani kolenskega sklepa in zagotavljajo njegovo stransko trdnost, lahko se poškodujejo križne vezi, razmeroma pogoste so tudi poškodbe enega izmed meniskusov in hrustančnih površin kolena. Neredko, še posebej pri tako imenovanih visokoenergijskih poškodbah, ki značilno nastanejo pri velikih hitrostih, ko ob padcu ali nekontroliranem gibu na telo delujejo zelo velike sile, ugotavljamo hkratne poškodbe več naštetih struktur. Druge možne poškodbe na spodnjih okončinah so še različni zlomi, kot so zlomi golenice in zlomi stegnenice, ki pa so redkejši.

Med smučarskimi poškodbami v predelu zgornje okončine je največ različnih oblik poškodb ramena, zlasti so to ramen-

ski izpahi, zlomi ključnice in poškodbe sklepa med ključnico in lopatko, t. i. akromioklavikularnega sklepa. Tipična smučarska poškodba je tudi t. i. smučarski palec. To je poškodba kolateralne vezi na notranji strani sklepa palca, ki običajno nastane ob padcu, ko ročaj smučarske palice deluje na prst kot vzvod in tako poškoduje vezi tega sklepa.

Treba je še opozoriti na možnost poškodbe glave, ki se je vsaj pri smučanju še vedno premalo zavedamo. V zadnjih letih so se na trgu pojavile kakovostne čelade, ki so namenjene prav zaščiti pri smučanju. Nedvomno nas lahko zavarujejo pred marsikatero poškodbo, ki bi bila drugače lahko usodna!

Ker je ustrezna telesna pripravljenost poleg previdnosti in poznavanja svojih sposobnosti eden najpomembnejših elementov v preventivi smučarskih poškodb, v nadaljevanju predstavljamo vaje in navete, ki vam bodo pomagali pri varni smuči.

TRGOVINA IN SERVIS



STROKOVNO SVETOVANJE PRI IZBIRI
SMUČARSKÉ OPREME

Postal 101, Sirova Loka
Tel. 01/215 77 12

Delovni čas: od pon. do pet.
od 11. do 19. ure
ob sobotah
od 9. do 13. ure

www.extremevital.com

UGODNO

* SET SMUČI Z VEZJO FISCHER RC4 SC 05

Stara cena: 129.990 SIT

Nova cena: 69.990 SIT

* Večja do razprodaje zalog.

FISCHER
Volkl
TECNICA
BLISS
ITM

Vadba, ki ima poleg preventive še mnogo drugih učinkov.

Propriorecepcija

JAKA FETIH, FOTO: RAFAEL MARN

Sam pojem propriorepcije se nanaša na sposobnost ohranjanja ravnotežja. Namen vadbe je razvijati in izboljšati tiste biološke mehanizme, ki zagotavljajo dobro obvladovanje gibanja ob delovanju zunanjih sil na telo. Delovanje teh sil se kaže kot nepredvidljive motnje, ki zmanjšujejo uspešnost gibanja. Pri večini športnih iger, za katere je značilen neposredni stik z nasprotnikom, so te situacije nenehno navzoče. Podobno je tudi pri smučanju, saj smo na smučišču odvisni od drugih smučarjev, poleg tega se moramo ves čas prilagajati tudi spremembam na snežni podlagi (kupi snega, led, prelomnice ...).

Glavni namen proprioreceptivne vadbe je preventiva, saj se njeni učinki najbolj zaznajo kot povečana trdnost sklepov, kar zmanjša možnost poškodb, o katerih je pisal dr. Mikek. Proprioreceptivna vadba vpliva tudi na druge gibalne sposobnosti, kar v vrhunskem športu neposredno pripomore k boljšemu rezultatu. V zadnjem času so bili poleg vpliva na izboljšano gibljivost, ravnotežje in koordinacijo ugotovljeni tudi vplivi na eksplozivno moč, ki je nepogrešljiva pri večini športnih panog.

Vadba

Glavno načelo pri proprioreceptivni vadbi je nenehno rušenje in vnovično ustvarjanje ravnotežja. Prednost te vadbe je, da ne potrebujete ogrevanja in da je trening razmeroma kratek. Za začetek bo dovolj že polminutno lovljenje ravnotežja, kar ponovite petkrat do šestkrat. Z napredkom lahko povečujete število nizov (do 10) in čas intervala (do minute). Pomembno je, da stopnjujete tako količino kot intenzivnost vadbe. To pomeni, da boste počasi dodali tudi zahtevnejše oblike vaj ali si otežili vadbo tako, da boste dvignili višino deske, spremenili podlago tal in stojno površino ali dodali različne naloge, kot so počepi, lovljenje lahke žoge, vadba z bremenom, rokami ob telesu, zaprtimi očmi. Ta vadbena oblika mora biti na programu vso sezono, saj je treba za večje učinke vaditi vsaj trikrat tedensko. Kot pripomoček za vadbo do-



ma je dovolj že ročaj metle oziroma daljša okrogla palica podobnega premera. Lahko pa uporabite ravno desko in jo položite s to palico.

Proprioreceptivna vadba je mogoča tudi pri vsakdanjih opravilih, kot so obuvanje nogavic stoje in/ali z zaprtimi očmi, pogovor po telefonu stoje na eni nogi, sedenje na žogi namesto na stolu, namišljena hoja po vrvi. Zakaj ne bi bilo življenje tudi zabavno ...

Palica

Vse nevarne in dragocene predmete odstranite iz neposredne bližine območja vadbe (velja tudi za desko). Sezujete copate in palico postavite na ravna tla. Stopite nanjo z obema stopaloma in poskušajte ohraniti ravnotežje. Priporočamo, da začnete ob steni, na katero se lahko opirate na začetku ali ob izgubi ravnotežja. Če vam bo vaja uspela, začnite prenašati težišče z noge na nogo in se premikati po palici naprej in nazaj. Tisti, ki boste zmogli tudi to, poskušajte hoditi po palici. Naslednja vaja so počepi. Niže kot se boste spustili, teže bo. Če bo pretežka že prva oblika, postavite palico na mehko podlago. Tisti, ki boste zmogli tudi najtežjo obliko, si obujte copate in začnite od začetka.

Ravnotežna deska

Deska ima polokroglo oporo. Sezujete copate in postavite desko na mehkejšo podlago ali pod njo položite tanjšo blazino. Če vam tudi to povzroča težave, se oprite na steno ali trdno oporo. Glavne oblike gibanja na deski so: lovljenje ravnotežja naprej-nazaj, lovljenje ravnotežja levo-desno in kroženje s ploščo. Tako boste vplivali na mišice, ki delujejo v skočnem sklepu (gležnju) pri odzivu, zvinu oziroma na vse hkrati. Ta način je koristen tudi za tekače. Ker se je smučarska sezona že začela in so poškodbe kolena vse pogostejše, boste uporabili vaje, ki bolj delujejo na koleno.

Ker koleno deluje samo v eni osi (izteg-upogib), so najboljša vaja zanj počepi oziroma vaje, pri katerih je zagotavljanje ravnotežja odvisno predvsem od manipulacije z njim. To boste lahko dosegli tudi tako, da boste obuli smučarske čevlje in vadili z njimi. Seveda bo do takrat treba osvojiti še vadbo na palici in deski.

Vadba v fitnessu za celovito smučarsko pripravo.

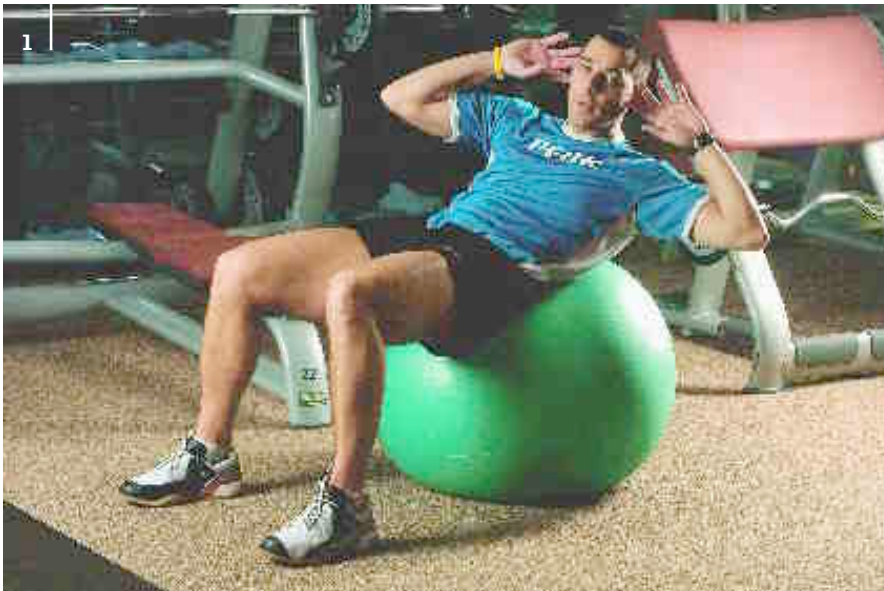
Močni na smučih

JAKA FETIH, FOTO: RAFAEL MARN;
POSNETO V SUNNY STUDIO

Poleg proprioreceptivne vadbe bo za preventivo pred poškodbami in celovit vpliv na smučarsko pripravo treba še nekaj dodati. Zato smo pripravili program vadbe v fitnessu, v katerega smo uvrstili vaje, ki krepijo »smučarske« mišice. Nekaj je prav posebnih, zato smo jih poleg slikovne predstavitve tudi opisali. Če kljub temu še vedno ne boste prepričani o pravilni izvedbi ali nimate večjih izkušenj z vadbo v fitnessu, pomoč trenerja ne bo odveč. Za vidne rezultate je treba program izvesti dvakrat do trikrat tedensko, najbolje vsak drugi dan. Priporočamo tudi, da programa ne izvajate dan pred smučanjem.

Vadba

Po ogrevanju boste vadbo začeli z vajami, opisanimi v prispevku o propriorepciji. Tem bo sledila posebna, tako imenovana obhodna vadba. Z njo boste poleg mišične moči razvijali tudi vzdržljivost. Po opisanem zaporedju naredi-



te en niz za vsako vajo in nato začnite delati drugo. Vsako vajo naredite z 12 do 20 ponovitvami v nizu, tako da bo izvedba skozi ves niz pravilna. Zadnje ponovitve vsakega niza morajo povzročiti mišično utrujenost, vendar se tehnika ne sme porušiti. Odmor med vajami naj bo dolg samo toliko, da se pripravite na naslednjo vajo, nikakor pa ne daljši od 30

sekund. Z njim poleg obremenitve na trenažerjih, tempa izvedbe in vztrajanja v položaju največje napetosti mišice tudi določate težavnost vadbe. Obhod je sklenjen, ko opravite vse vaje po zapisanem zaporedju. Za začetnike predlagam dva do tri obhode z vmesnim odmorom za pitje, ki naj bo dolg dve do tri minute.



Za tiste s podlago ali one, ki želijo bolj razvijati mišično moč, je primernejši intervalni način izvedbe nizov. Pri tej vadbi naredimo več nizov posamezne vaje zaporedno, šele nato začnemo delati naslednjo vajo. Naredite tako dva do tri nize. Tisti, ki že redno vadijo, si lahko privoščijo še dodatnega. Odmori naj trajajo od minute do minute in pol, razen pri vajah za krepitev trebušnih mišic, pri katerih so za polovico krajši. Izberite si takšno težavnost, da boste v nizu naredili približno deset ponovitev, le za trebušne jih naredite od 15 do 25. Ker gre za intenzivnejšo vadbo, opravite prej še niz z manjšo intenzivnostjo (približno dve tretjini bremena, 10 ponovitev).

1. Upogib trupa na žogi z zasukom

Poleg vadbe moči je v tej vaji zajeta tudi proprioreceptivna vadba za mišice trupa. Ulezite se na žogo tako, da ste s spodnjim delom hrbta oprti na njo. No-

ge so postavljene tako, da so stegna vodoravna, kolena pa pokrčena pod prvim kotom. Glava naj bo rahlo nagnjena naprej, roke so za njo, tako da so prsti za ušesi. Upognite trup in ga hkrati zavrtite. Vendar samo toliko, da se s spodnjim delom hrbta še vedno dotikate žoge. Vajo izmenično ponavljajte z zasukom levo in desno. Pazite, da so noge in medenica ves čas v enakem položaju.

2. Potisk z nogami

3. Izteg kolena

4. Upogib kolena

5. Potisk s prsi na klopi

Primerno nadomestilo za to vajo so sklece, ki jih delamo tako, da se z rokami opremo na žogo. Ta oblika je primernejša za nežnejši spol, pa še proprioreceptivna je prava.

6. Veslanje stoje z drogom

Težo enakomerno razporedite na obe stopali, ki sta v širini ramen. Napnite trebušne mišice in prsi potisnite naprej. V

bokih se s trupom upognite naprej do kota 45 stopinj in hkrati pokrčite kolena. Drog primite malce širše od širine ramen, tako da je tik pod kolena. Nato ga počasi povlecite ob stegnih pod prsi, dokler se ne dotakne trupa. Nato ga z iztegovanjem rok vrnite v začetni položaj. Pazite, da bo trup ves čas v enakem položaju in da se hrbet ne bo zvijal.

7. Dvig ročke v preži

Primite ročko z obema rokama in se postavite v enak položaj kot pri prejšnji vaji. Nato počepnite še malo, tako da boste s kolena naredili pravi kot. Ročko, ki je v višini kolena, z iztegnjenima rokama dvignite do višine prsi. Zadržite jo za trenutek in vrnite v začetni položaj. Med izvedbo pazite na trden položaj telesa, saj boste tako razvijali tudi statično moč mišic v tako imenovani smučarski preži.

Zato lahko po opravljenih ponovitvah ročko odložite in vztrajate v tem položaju še nekaj časa. ●