



Skijanje je najpopularniji zimski sport kojim se bavi tisuće građana. Ozljede se dešavaju zbog neznanja, neiskustva, nepažnje, neodgovarajuće opreme i drugih uzroka. Na skijanju se dnevno ozljedi 2-4% sportaša, a većina ozljeda se može spriječiti dobrom fizičkom pripremom koja započinje prije odlaska na skijalište.

Ozljede koljena

Ozljede koljena su najčešće ozljede pri skijanju. Neki znakovi ozljede koljena kod kojih je odmah uputno pozvati liječnika su:

- izobličenje koljena
- nemogućnost stajanja na ozlijeđenoj nozi
- jako oticanje koljena nekoliko sati nakon ozljede
- nemogućnost potpunog ispruženja noge u koljenu

Ozljeda medijalnog kolateralnog ligamenta



Najčešće stradaju medijalni kolateralni ligament (engl. medial collateral ligament, MCL) i to u 20-50 % slučajeva. Ozljedi su obično skloniji početnici u skijanju. To je ligament koji se nalazi sa unutrašnje strane noge u predjelu koljena i spaja natkoljenu kost (femur) i potkoljenu kost (tibia). Kada je skijaš u položaju pluzenja, to jest rađenja "ralice" i noge su u "X" položaju pa potkoljenica ima tendenciju odlaska u stranu. Sve je dobro dok se drži ravnoteža. Gubitkom ravnoteže, svaka skija odlazi na svoju stranu, a potkoljenice su u skijaškoj obući učvršćene za skije pa i one odlaze u stranu.

Ozljeda prednjeg križnog ligamenta

Ozljeda prednjeg križnog ligamenta (engl. anterior cruciate ligament ACL) čine 10-15% ozljeda koljena. ACL je ligament koji sprečava gibanje kostiju potkoljenice previše prema naprijed, a u

odnosu na natkoljenicu. Jednim krajem je pričvršćen za natkoljeničnu kost (femur), a drugim za prednji dio potkoljenične kosti (tibia). Naziva se križni jer se ukrižuje sa stražnjim križnim ligamentom koji sprečava kosti potkoljenice da se kreću previše prema natrag, a u odnosu na kosti natkoljenice.

Ozljede glave

Ozljede glave mogu zahvaćati različit opseg glave, od manjih oguljotina kože do velikih ozljeda glave, a stupanj ozljede ovisi o brzini kretanja skijaša prilikom sudara i veličini objekta s kojim se skijaš sudario. Teške ozljede glave najčešći su uzrok smrtnih posljedica skijanja, ali su rijetke. U većini slučajeva, radi se o manjim ozljedama koje budu popraćene glavoboljama, osjećajem slabosti ili lošom koncentracijom. U tom slučaju potrebno je posjetiti liječnika kako bi se isključila ozbiljnija povreda glave. Ako je došlo do gubitka svijesti, takvu osobu treba odmah poslati u bolnicu radi daljnje obrade.

Ozljeda palca

Jedna od često viđenih ozljeda je ozljeda palca. Kada skijaš drži štap u zatvorenoj šaci i pada s njime, pri padu će se štap utisnuti u šaku i palac, djelujući na palac tako da ga u metakarpofalangealnom zglobu MCP-zglobu pomiče prema nazad. Ako je sila kojom štap pomiče palac jača od sile ularnog kolateralnog ligamenta UCL-ligamenta, doći će do njegovog istezanja ili puknuća. Prilikom ozljede ligamenta postojat će bol u tom području, iako ne velika s obzirom na veličinu ozljede. Bol će biti jača kod istegnuća nego kod potpunog puknuća ligamenta. U takvim se slučajevima ozlijeđeni često ne javi liječniku, no bolovi i simptomi gubitka funkcije palca s vremenom se pojačavaju. Zbog toga je važno da se odmah javite na pregled, u slučaju da ste ruku ozlijedili na gore opisani način.

Ozljede ramena

Postoje 4 najčešće ozljede ramena i ramenog pojasa: iščašeno rame, slomljena ključna kost, subluksacija (nepotpuno iščašenje) akromioklavikularnog zgloba i slomljena nadlaktična kost.

Preventiva ozljeda

Unatoč tome što je skijanje zabavno, to je i sport pa kao i svaki drugi sport zahtjeva određene tjelesne pripreme.

- Potrošiti nekoliko minuta za zagrijavanje i istezanje. Istežite mišiće bedra, kukova, listova i stražnju ložu do stupnja kada počnete osjećati zatezanje u mišićima.
- Radite istezanja prije i poslije skijanja.
- Prepoznajte vrijeme kada trebate stati i odmoriti se.
- Procijenite svoje mogućnosti i sposobnosti. Nemojte se dati nagovoriti od iskusnijih skijaša da probate tehnički zahtjevnije staze koje premašuju vaše iskustvo i znanje.

- Obucite se prikladno, u slojevima. Nemojte zaboraviti skijaške naočale i kremu za zaštitu od sunca jer je na većim visinama sunce jače.
- Nosite zaštitnu kacigu. Sigurno će ozljede glave, ako do njih i dođe, biti blaže.
- Ne skijajte na zatvorenim stazama. Staze su zatvorene s razlogom, iako ga vi momentalno ne uočavate.

Pravila ponašanja na ski stazi prema F.I.S.-u

1. Poštujte druge: ne dovodite ih svojim ponašanjem u opasnost.
2. Skijajte kontrolirano: uzmite u obzir uvjete na stazi i svoje sposobnosti.
3. Izaberite sigurnu stazu: budite svjesni i ostalih koji uživaju u planini na kojoj skijate.
4. Pretjecanje: ostavite dovoljno prostora između vas i pretjecane osobe za eventualne nenadane pokrete i skretanja.
5. Pogledajte lijevo i desno: kada počinjete skijati ili nakon zaustavljanja.
6. Zaustavljanje na stazi: izbjegavajte se zaustavljati na uskim dijelovima staze ili onima sa smanjenom vidljivosti. Uvijek se pomaknite sa strane ako trebate stati.
7. Hodanje ili penjanje po stazi pješice: uvijek se krećite rubom staze, sa strane.
8. Poštujte znakove: postavljeni su zbog vaše sigurnosti.
9. Na mjestu nesreće: vaša je dužnost da pomognete.
10. Ako ste primijetili nesreću drugog skijaša, vaša je dužnost da obavijestite nadležne za pružanje pomoći.

FIS-ski.com