

Najugroženiji skijaši iznad 55 godina života

Razgovor sa Tomislavom Tadićem

Vjesnik, sjećanj 2008

*Zbog promjena u dizajnu skija i vezova značajno je opao postotak ozljeda na potkoljenici, ali se zato povećao postotak ozljeda koljena, kaže **Nataša Desnica***

Ovogodišnje procjene govore da će više od 200.000 Hrvata provesti zimske praznike na skijalištima diljem Europe. Zadnjih godina skijanje postaje sve popularniji sport, ali čini se da ljudi ne obraćaju dovoljno pozornosti na opasnosti koje taj sport nosi.

Službena liječnica Hrvatske skijaške reprezentacije **Nataša Desnica** kaže da se skijanjem u svijetu bavi otprilike 200 milijuna ljudi, a od sedamdesetih godina prošlog stoljeća stopa ozljeđivanja značajno je pala. »Tih godina prosjek ozljeda na 1000 skijaša bio je pet do osam, a danas se to svodi na dva do tri skijaša«, kaže **Nataša Desnica**. Dodaje da su nekad najčešće ozljede bile one na potkoljenici, a danas je to koljeno te ozljede gornjih ekstremiteta (najviše palac i rame).

Smanjenje učestalosti ozljeđivanja može se ponajprije zahvaliti boljoj opremi, kao i poboljšanju kvalitete staza na skijalištima. »Zbog promjena u dizajnu skija i vezova značajno je opao postotak ozljeda na potkoljenici (najčešće su to bili lomovi potkoljeničnih kostiju), ali se zato povećao postotak ozljeda koljena«, kaže **doktorica Desnica** i naglašava da su skijaši koji imaju najveće izgleda za ozljede oni iznad 55 godina života. Koljeno se najčešće ozljeđuje na strmim i zaleđenim stazama.

»Ako ste se vratili sa skijališta i boli vas koljeno te primijetite laganu otečenost, vjerojatno je riječ o blažoj ozljedi koljena. Simptomi će se u tom slučaju javiti u prvih 24 sata od nastanka ozljede. Ako primijetite da vam zglob jako otiče u prva dva sata od trenutka nastanka ozljede, to znači da postoji krvarenje u koljenu što, na vašu veliku žalost, u 75 posto slučajeva označava ozljedu prednjeg križnog ligamenta u koljenu«, upozorava.

Osnovna prevencija ozljeda koljena skijaša je dobra fizička pripremljenost, posebno kvadricepsa.

Osim toga, važan faktor je i oprema – ključni su dobro namješteni vezovi. Također, važno je poznavati svoje mogućnosti i skijati unutar njih. Ne treba zaboraviti kako najviše ozljeda nastaje pri kraju dana kada su skijaši već prilično fizički potrošeni.