

## Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς

Συντάχθηκε απο τον/την inausssa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---



Το τοπίο και η θέα που συναντά κανείς στο βουνό, και κυρίως στην κορυφή του, προσφέρουν μία χαλάρωση και αγαλλίαση ψυχής στον καθέναν μας.

Πόσω μάλλον αν συνδυαστεί το τοπίο αυτό με χιόνι. Για τον λόγο αυτό, αθεράπευτοι λάτρεις του χιονιού και των χειμερινών σπορ, κατακλύζουν τα χιονοδρομικά κέντρα, για να επιδοθούν στα αγαπημένα τους χειμερινά σπορ ή μόνο για να τα επισκεφτούν.

Τα συνηθέστερα σπορ στο ευρύ κοινό είναι το σκι, το snowboard, ακόμα και οι διάφορες μορφές έλκηθρου.

Όμως, η όχι συχνή και συστηματική επαφή με το περιβάλλον του βουνού, πολλές φορές κάνει τους επισκέπτες να είναι επιρρεπείς σε πτώσεις και σε τραυματισμούς ή άλλες επιπλοκές, κάνοντας τελικά τη «βόλτα» στο βουνό δυσάρεστη.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την απουσία τους από τις καθημερινές δραστηριότητες, ίσως και για μεγάλο χρονικό διάστημα.

## **Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς**

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---

Ο φυσιοθεραπευτής, Dr manual medicine, επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Κρήτης Γιώργος Γουδέβενος επισημαίνει: «Σύμφωνα με την Αμερικανική Ακαδημία Ορθοπαιδικών Χειρουργών (AAOS), πάνω από 246.000 άνθρωποι τραυματίζονται ετησίως κατά τη διάρκεια των χειμερινών σπορ και μεταφέρονται σε νοσοκομεία, σε ιδιωτικά ιατρεία και σε ιατρεία πρώτων βοηθειών. Πολλοί από αυτούς τους τραυματισμούς γίνονται στο τέλος της ημέρας, όταν οι άνθρωποι προσπαθούν πέρα από τις δυνάμεις τους, λόγω της χαράς και του ενθουσιασμού, αλλά και της κόπωσης».

### **Οι τραυματισμοί αυτοί αφορούν:**

- κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις

- κακώσεις σπονδυλικής στήλης

## Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---

- κατάγματα λεκάνης

- εξάρθρηματα και κατάγματα στην άρθρωση του ώμου, του αγκώνα και των δακτύλων (skier's thumb)

- θλάσεις / ρήξεις μυών και τενόντων

- ρήξεις συνδέσμων του γόνατος (συνηθέστερα του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου)

- ρήξεις μηνίσκων

- διαστρέμματα και κατάγματα ποδοκνημικής

## **Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς**

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---

- Θλάσεις, αιματώματα, εκδορές κ.ά.

Ο Dr Γουδέβενος εξηγεί ότι οι περισσότεροι από αυτούς τους τραυματισμούς μπορεί να προληφθούν. «Εάν, όσοι κάνουν αυτά τα αθλήματα, ακολουθούν κάποιες συγκεκριμένες οδηγίες, τότε ο κίνδυνος να υποστούν κάποιο τραύμα μειώνεται».

**Υπάρχουν πολλοί κανόνες προστασίας από τους τραυματισμούς, όπως:**

-Να διατηρείστε σε φόρμα

- Να κάνετε καλή προθέρμανση. Οι κρύοι μύες, τένοντες και αρθρώσεις είναι επιρρεπής σε τραυματισμούς

- Ποτέ μην πηγαίνετε μόνοι σας στο βουνό και ποτέ μην χωρίζεστε

## **Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς**

Συντάχθηκε απο τον/την inoussa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---

- Ελέγξτε ότι ο εξοπλισμός λειτουργεί σωστά πριν από τη χρήση

- Να φοράτε κατάλληλο προστατευτικό εξοπλισμό (γάντια, μάσκα, κράνος). Σε περιπτώσεις που χρειάζεται, υπάρχουν έξτρα προστατευτικά για την σπονδυλική στήλη, τη λεκάνη, τα γόνατα, τους αγκώνες και τα χέρια

- Να ντύνεστε σε στρώσεις («κρεμμύδι»). Να φοράτε αδιάβροχα και αντιανεμικά μπουφάν και παντελόνια, καθώς και κατάλληλα υποδήματα

- Εάν είναι από τις πρώτες σας φορές στο βουνό, είναι αναγκαίο και συνετό να διδαχτείτε από εξειδικευμένους δασκάλους, που θα σας διδάξουν, εκτός των άλλων, πώς να πέφτετε, προκειμένου να μειώνονται οι πιθανότητες τραυματισμού

- Ακολουθείστε όλους τους κανόνες του βουνού. Ενημερωθείτε για τη σωστή χρήση των διαφόρων τύπων αναβατήρων (lift)

## **Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς**

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---

- Μείνετε εντός των ορίων στις πίστες, για τυχόν αποφυγή χιονοστιβάδας ή τραυματισμό, από πέτρες που δεν φαίνονται

- Αποφεύγετε τις περιοχές με πάγο ή με επικίνδυνες κλήσεις του εδάφους

- Να προσέχετε τυχόν ειδοποιήσεις για αιφνίδιες αλλαγές του καιρού

- Αναζητήστε καταφύγιο και άμεση ιατρική βοήθεια, εάν εσείς, ή κάποιος μαζί σας, έχει υποθερμία, κρυοπαγήματα ή έχει τραυματιστεί

- Πιείτε άφθονο νερό πριν από, κατά τη διάρκεια και μετά τις δραστηριότητές σας στο βουνό

## **Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς**

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---

Αποφύγετε να συμμετάσχετε όταν είστε κουρασμένοι, αδιάθετοι ή πονάτε

Εάν δεν έχετε χρόνο για συστηματική σωματική δραστηριότητα, απευθυνθείτε στον φυσικοθεραπευτή σας ή στον γυμναστή σας, για να σας υποδείξουν διατακτικές ασκήσεις και ασκήσεις προθέρμανσης για την αποφυγή τραυματισμών.

**Σε περίπτωση παλαιότερου τραυματισμού, απαιτείται η σύμφωνη γνώμη του γιατρού και του φυσικοθεραπευτή σας για τις δραστηριότητές σας. Επίσης:**

- Εάν τραυματιστείτε, ζητήστε άμεσα τις πρώτες βοήθειες από τους ειδικούς επαγγελματίες της περιοχής ή του χιονοδρομικού κέντρου», τονίζει ο ειδικός

- Όσοι επιλέγετε τα απάτητα χιόνια και το χιονοδρομικό κέντρο δεν έχει δικαιοδοσία, προσπαθήστε άμεσα να αξιολογήσετε, όσο μπορείτε, την έκταση του τραυματισμού

## Χειμερινά σπορ: Δείτε πώς να αποφύγετε τους τραυματισμούς

Συντάχθηκε απο τον/την inaoussa  
Σάββατο, 10 Φεβρουάριος 2018 01:45

---

- Στη συνέχεια βάλτε πάγο, ώστε να αποφύγετε, όσο είναι εφικτό, τη δημιουργία οιδήματος

- Διατηρήστε το τραυματισμένο μέλος (ώμο, γόνατο, ποδοκνημική) σε χαλαρή θέση. Σε κranιοεγκεφαλικές κακώσεις ή σε τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης και της λεκάνης θέλει μεγάλη προσοχή στη μετακίνηση

- Φροντίστε για την άμεση μεταφορά σας στο πλησιέστερο ιατρικό κέντρο ή νοσοκομείο.

Δες ακόμα: [Υγεία](#)

πηγή: onmed.gr

