

Poškodbe v gorah

Poškodbi, značilni za plezalce

Besedilo: Petra Zupet

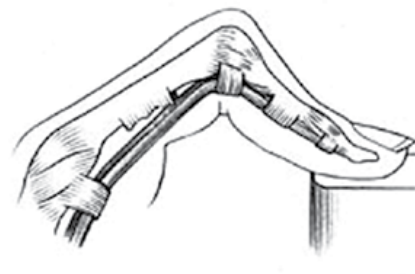
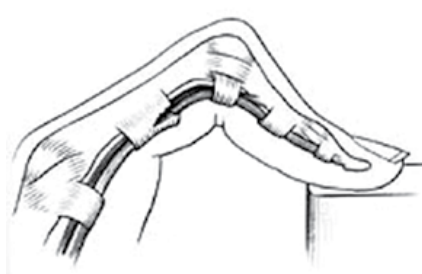
V zadnji številki Planinskega vestnika sem pisala o tem, kaj naj vsebuje naša torbica za prvo pomoč, in o tem, kakšni so prvi ukrepi v primeru poškodbe. Tokrat bomo na kratko pogledali, kakšne poškodbe nas lahko doletijo v hribih.

Izkušnje kažejo, da se nam v gorskem svetu lahko zgodi skoraj vse, od najlažjih do najtežjih poškodb, tudi s smrtnim izidom. Poškodujemo si lahko zgornje in spodnje okončine, hrbtenico, prsni koš, trebuh in organe, ki so v njem, glavo itd. Teža poškodbe je odvisna od mehanizma njenega nastanka. Poškodbe so lahko blage, kot so na primer odrgnine kože, udarci ali majhne ranice, lahko so srednje hude, kamor bi lahko uvrstili hujše zvine, zaprte zlome in izpahe sklepov brez zapletov, lahko pa so hude, kot npr. poškodbe glave, hrbtenice in notranjih organov. Nekateri od teh poškodb so tudi življenjsko ogrožajoče. Poškodb je toliko, da bi jim lahko posvetili celotno številko Planinskega vestnika. Zato sem se odločila, da bom v tej številki opisala le dve specifični poškodbi, ki se pogosto zgodita plezalcem pri plezanju v skali.

Plezalski prst

Prva je **plezalski prst**, ki ga verjetno vsi, ki se ukvarjajo s plezanjem, dobro poznajo, saj predstavlja približno 30 % poškodb prstov

pri plezalcih. Gre za poškodbo fibrozne (vezivne) ovojnice okoli tetive upogibalke prstov (slika 1), katere funkcija je, da tetive učvrsti ob kost. Pri določenih prijemih pri plezanju (90-stopinjski upogib prsta) je ta ovojnica bolj obremenjena kot sama tetiva mišice upogibalke in se tako zlahka poškoduje. Lahko pa je poškodovana tudi kronično. Koliko časa po takšni poškodbi ne bomo mogli/smeli plezati, je odvisno od stopnje poškodbe. V najboljšem



Slika 1: Delna (a) in popolna (b) poškodba fibrozne ovojnice tetive upogibalke prsta (vir: internet)

primeru potrebujemo fizikalno terapijo za dva do štiri tedne. Po štirih tednih lahko začnemo z lahkim plezanjem, po šestih pa že lahko plezamo "na polno", ob tem da prst bandažiramo (povijamo) še tri mesece. V najslabšem primeru, ko sta potrebni tudi kirurška terapija in imobilizacija, pa se lahko k lahkemu plezanju vrnemo šele po štirih mesecih in na isto težavnost plezanja kot pred poškodbo šele po pol leta.

Bandažiranje pri plezanju je potrebno še vsaj eno leto.

Plezalski komolec

Druga poškodba, s katero se pogosto srečujejo plezalci, je **plezalski komolec**. To je ime za akutno ali preobremenitveno poškodbo tetive ali tetivno-mišičnega prehoda nadlahtne mišice, ki leži na sprednji strani podlahti pod dvoglavo nadlahtno mišico. Njena funkcija je upogibanje komolca. Do

poškodb te mišice običajno pride pri plezanju prečnic, kjer zaradi specifičnosti gibov v komolcu in podlahti ne moremo dovolj aktivirati dvoglave nadlahtne mišice. Zato pride do povečane obremenjenosti nadlahtne mišice in posledično njene poškodbe. Poškodbo spoznamo po bolečini na sprednji strani komolca. Zdravljenje je običajno konzervativno in zahteva vsaj dva do štiri tedne počitka. V primeru,

ZVD

ZVD Zavod za varstvo pri delu d.d.

Preventiva in rehabilitacija športnih poškodb

cmš

Center za medicino in šport

Na ZVD Zavodu za varstvo pri delu d.d. v Centru za medicino in šport vam nudimo:

- Specialistične preglede in zdravljenje poškodb pri športu
- Ultrazvočne preglede mišic, tetiv in sklepov
- Funkcionalno oceno mišičnega ravnovesja
- Funkcionalno oceno ravnotežja
- Individualno fizioterapevtsko obravnavo in rehabilitacijo športnih poškodb
- Predoperativno fizikalno terapijo in trening
- Pozno rehabilitacijo po operacijah športnih poškodb



Za dodatne informacije smo vam na voljo: T 01 585 51 64, M 031 637 880, W www.zvd.si



Slika 2: Dvoglava nadlahtna mišica

da gre le za nateg omenjene mišice, lahko poskusimo s prilagojenim plezanjem, a paziti moramo na to, da



Slika 3: Nadlahtna mišica (vir: internet)

ni boleče. Samo zdravljenje pospeši fizikalna terapija s fizioterapevtom, ki poškodbo dobro pozna in ve,

kako jo je potrebno zdraviti. Pri zdravljenju je pomembno še, da krepimo tudi mišice z nasprotno funkcijo. V primerih, ko fizikalna terapija ne pomaga ali ko se poškodba ponavlja, je potrebno poškodbo zdraviti kirurško. To pa pomeni, da lahko z lažjim plezanjem začnemo šele po treh mesecih.

Kaj lahko naredimo, da se omejenima poškodbama izognemo? Največ naredimo s tem, da krepimo in tudi raztezamo tetive mišic, ki pri plezanju sodelujejo, ter njihove nasprotne mišice. Smiselno je tudi vzdržljivostni trening teh mišic, ki naj vsebuje veliko število ponovitev pri premagovanju nizkih bremen. Dobro je mišice ogrevati pred aktivnostjo in jih hladiti po njej. Zelo dobro je tudi, če znamo prste ustrezno povijati, posebno še, če smo jih že imeli poškodovane. Predvsem pa ne smemo pozabiti na zadosten čas za regeneracijo med dvema vzponoma, ki pa je odvisen od težavnosti in trajanja vzpona.

Kako pride do drugih, v uvodu naštetih poškodb, predvsem pa o tem, kako ukrepamo, če do njih pride, bomo pisali v eni od prihodnjih števil. ●

www.septolete.si



Plus efekt

Hitro nad močnejšo bolečino.





Revolucionarna pršilka s kratkim pršilom omogoča široko pršenje in tako zajame mikroorganizme in boleče predele na širšem območju grla. V trenutku začutite plus efekt. Septolete plus so na voljo v dveh oblikah – pršilo je primerno za uporabo doma, pastile pa so idealne, ko ste na poti.

ŠIROKO PRŠENJE



www.krka.si

Septolete® plus



Naša inovativnost in znanje za učinkovite in varne izdelke vrhunske kakovosti.

Pred uporabo natančno preberite navodilo!
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.