

jih je ostalo, pred napadom kulture coca-cola po vsem svetu. Stvari želim pokazati z več zornih kotov, saj vem, da ni ene same resnice.

Kakšni so vaši kriteriji?

Še nikoli se nisem vprašala o kriterijih, s katerimi bi ocenjevala stvari okoli sebe. Očitno reagiram intuitivno. Poslušam notranji glas, ki nam ga je uspelo civilizacijsko zatreti, ki pa ostaja v vseh ljudeh; vprašanje je le, koliko smo ga pripravljeni poslušati in včasih doživljati tudi precej neprijetne emocionalne skušnje. Vem pa, da kadarkoli tega glasu nisem poslušala, je bilo gotovo kaj narobe.

Kakšno mesto ima vaša oddaja v svetu elektronsko generirane civilizacije vida? Prej ali slej naj bi se srečali tudi z virtualno resničnostjo in z muzealizirano naravo.

Utegne se res zgoditi in me veseli, da me takrat najbrž ne bo več tukaj. Tu pa se srečamo še z enim problemom naše oddaje. Danes je moderno bombardirati gledalca z maksimalno učinkovitimi vizualnimi vtisi.

Vendar ta »špon« lahko traja le malo časa. Kako sedaj uskladiti ta pojav z mojo filozofijo, ki je radikalno drugačna: vzemi si čas in poslušaj, kako raste trava? Pri montaži smo ugotavljali dolge kadre in se spraševali, kdo bo to gledal. Zgodilo pa se je, da so naše oddaje postale nekakšna mentalna pavza, ko jih ljudje gledajo in pri tem lahko še kaj zraven tudi mislijo. Morda se pa le izkaže, da smo bolj odvisni od dejanske narave, kot si mislimo, in da virtualna resničnost lahko uspe le delno, ne pa v celoti. Upam, da ne bomo končali življenja v izoliranem okolju, ker sicer planet ne bo primeren za življenje.

Poleg optimizma je pri vas čutiti tudi humor.

Res se strašansko zabavam, če se lahko smejem sama sebi. Delam kup napak in sem sklenila, da si bom to odpuščala na način smeha. Najbolj mi odleže, če se lahko nasmejim na svoj račun, potem pa grem z delom naprej. Isto velja tudi za celotno ekipo oddaje Gore in ljudje.

O SMISELNOSTI UPORABE PALIC MED HOJO V GORAH

S PALICAMI ALI BREZ — TO JE VPRAŠANJE

DR. FRANZ BERGHOLD*

Dandanes številni planinci in gorniki med hojo v gorah uporabljajo smučarske ali tem podobne palice, ker naj bi si s tem olajšali hojo navkreber in razbremenili sklepe nog, predvsem kolena. Kot kažejo dosedanja opazovanja, pa bi tega ne smeli početi nekritično; kot vse ima tudi hoja s palicami dve plati.

KOLENO KOT BLAŽILNIK

Ni sklepa, ki bi bil bolj zapleten in ki bi se bolj občutljivo odzival na napačno obremenitev, kot je koleno. Vzrok je preprosto v tem, da noben drug sklep človeškega telesa ni izpostavljen tako različnim obremenitvam in da mora biti kos tako različnim tlačnim in vzvodnim silam.

Gre predvsem za dober milimeter debelo hrustančasto prevleko kontaktnih ploskev kolenskega sklepa, ki nosi glavno breme pri vseh tlačnih obremenitvah. To nalogo koleno samo po sebi v resnici brez škode lahko zmaguje vse življenje, če je sklep zdrav in so vezi trdne in če ne pride do napačnih obremenitev oziroma preobremenitev.

Žal ta občutljiva plast hrustanca ne more trajno elastično prenašati sunkov, če imamo že od rojstva deformirane kosti nog, pretegnjene ali kako drugače prizadete sklepne vezi, če kolena pogosto preobremenjujemo s prekomerno težo in sunki, če je poškodovan meniskus ali so pomanjkljivo razvite stegenske mišice. Takrat v hrustančevini nastajajo vdrtine, globeli, brazde in razpoke, s katerimi se navadno pričenejo neprijetnosti in trpljenje.

Ko pride do tega, bomo v kolenu med obremenitvijo in po njej vse pogostejše čutili tope bolečine, gibljivost kolena se bo zmanjšala. Tudi športna dejavnost bo bolj in bolj boleča, vse večkrat se je bomo izogibali, temu pa bo kot posledica sledilo nazadovanje mišičja nog — vzpostavil se bo začarani krog: čim šibkejša bodo mišice, tem manj zavarovano bo koleno, manj ga bomo smeli obremeniti. Sledilo bo opuščanje športne dejavnosti in temu pogosto večja telesna teža — in prav koleno bo tisto, ki bo čedalje bolj čutilo vsak odvečni kilogram.

Ali je hoja v gore po pravilu škodljiva za kolena?

Ne! Desetletja lahko intenzivno hodimo, se sprehajamo, zahajamo v gore in smučamo, pa ne bomo imeli nobenih težav s koleni, če nimamo že od prej ortopedskih pomanjkljivosti ali zaradi poškodb poškodovanih sklepov in če si ne privoščimo preobremenitev (npr. teka v dolino, prevelike teže — težkega nahrbtnika itn.). Ljudje smo pravzaprav v veliki meri najbolj sami krivi, če bomo zabredli v težave s koleni.

Tveganje, da z neprestanim napačnim obnašanjem pokvarimo sicer zdravo koleno, je precejšnje. Kateri kriteriji so tu pomembni? Poglejmo nekaj podatkov:

Hoja **navzgor** je za koleno le redkokdaj problematična, če med njo ni sunkovitih obremenitev. Takrat so najbolj obremenjene stegenske mišice. Vse kaj drugega je pri hoji **navzdol**, saj je znano, da se bolečine v kolenu pojavijo največkrat prav med sestopom ali potem, ko smo že v dolini. Ogromne obremenitve nastanejo zategadelj, ker mora koleno pri vsakem posameznem koraku prestreči celotno telesno težo. A bodimo natančnejši: ko prenesemo težišče telesa nazaj (npr. če nevajeni smučamo v celcu), s togimi skoki in v sunkovitem teku navzdol naraste pritisk na hrustanec do vrednosti 2000 kp/s in s tem močno preokrača dopustno vrednost.

* Z dovoljenjem Avstrijskega kuratorija za varnost v gorah; prevod: Pavle Segula

KAKO SE IZOGNEMO PREOBREMENITVI

Za izdatnost obremenitve nožnih sklepov sta skoraj v celoti odločilna vrsta in način sestopa. Če za hip zanamirimo vpliv telesne teže in teže nahrbtnika (vsak odvečni kilogram teže si lahko predstavljamo kot dodatni kilogram v nahrbtniku), gre predvsem za to, da zavestno zmanjšamo dane tlačne sile.

Prizadevajmo si, da bomo obremenitve med sestopom zavlekli na čim daljši čas.

To pomeni, da naj sestopamo kar najbolj počasi, koraki naj bodo kratki in elastični. Brezpogojno se moramo izogibati dolgih korakov, četudi se nam taka hoja zdi lažja. Ovinkov ne izpuščajmo, na poti navzdol se kar najbolj izogibajmo bližnjicam!

Prizadevajmo si, da bomo čim bolj prestrezali tlačne sile!

Palici nam tega ne omogočata v tolikšni meri kot na napor privajene stegenske mišice. To pomeni: odpravimo se praviloma na turo, kateri bomo glede na obremenitev kos vse do njenega konca. Dodatno je pomembno še to, da vse od začetka ture uberemo tako taktiko, da bo poraba sil kar najmanjša.

Čim šibkejša, čim bolj utrujena in »neelastična« so zlasti stegna, toliko bolj obremenjujoče in sunkovito bo vsak korak deloval na koleni.

ALI Z UPORABO TELESKOPSKIH PALIC PRIZANAŠAMO KOLENOM?

Z meritvami so ugotovili, da spodnji del telesa ob uporabi palic — vsaj teoretično — med hojo navzdol prestreže 34 ton teže na uro (!). V praksi so stvari vendarle malce drugačne: več kot vprašljivo je, če so te izračunane razbremenitve, predvsem pri hoji navzdol, tudi resnične. Če se lotimo teh računov, bi morali namreč upoštevati vsaj nekatere predpostavke, da bi z uporabo palic v resnici razbremenili nožne sklepe.

Vselej bi morali uporabljati po dve palici, katerih dolžino je možno poljubno nastaviti in katerih ročaja sta tako oblikovana, da omogočata učinkovito naslonitev rok. Teh lastnosti običajne smučarske palice nimajo, zato so razvili posebne popotne palice. Odločilnega pomena je nadalje, da palici uporabljamo tako, da sta čim bolj blizu padnice telesa. Temu se moramo priučiti. Če je — kot opažamo vedno znova — stranski odmik prevelik, potem v veliki meri odpade razbremenitev, za nameček pa nastane še močen vrtilni moment, ki grozi, da bo uporabnik celo ob ravnotežje.

Največja slabost hoje s palicama pa je v naslednjem: redna hoja s palicama zmanjšuje koordinacijo gibov (ravnotežje) in s tem v nemajhnih meri tudi zanesljivost gibanja.

To se lahko maščuje na tistih delih poti, kjer palic ne moremo uporabljati (npr. na ozkih grebenih in mestih, kjer je treba plezati) in kjer lahko pride do problemov z ravnotežjem. To se pogosto opaža pri gornikih, ki pri hoji uporabljajo palice, kjer je pri hoji najpogostejši vzrok nesreče spotaknjenje; znano je, da takih nesreč v težjem svetu ni bilo ravno malo.

Končno se iz gibalno-fizioloških razlogov (proprioceptorji) lažje naučimo malce bolj elastičnega sestopanja in pokončne hoje brez palic, kot če bi jih uporabljali. Prav to je vzrok, da nekateri hodci čez nekaj časa opustijo hojo s palicama in ju preprosto pustijo doma.

Po navedenem naj bi gorniki iz varnostnih razlogov rabo palic raje opustili, so pa tudi izjeme, npr.

- če že imajo težave s sklepi,
- pri hoji v težavnih pogojih, kot so nov sneg, vlaga, prečenje potokov, slaba vidljivost in podobno.

Teleskopskih palic ne uporabljamo nasploh, denimo zaradi udobnosti. To pride v poštev za alpiniste s poškodovanimi sklepi in po možnosti med sestopom. V teh pogojih je uporaba palic vsekakor upravičena in lahko v določenih razmerah pomenijo dragocen pripomoček pri hoji.



S teleskopskimi palicami na planinskih poteh? Da, vendar samo pogojno.

KAKO UČINKOVITO VARUJEMO KOLENA

- Ne podajamo se na ture, ki nas preobremenjujejo!
- Ko sestopamo, naj bodo koraki čim krajši in čim bolj številni, ne krajšajmo poti med sestopom z ubiranjem bližnjic!
- Nastavljive teleskopske palice so samo za tiste, ki imajo težave s sklepi, med hojo v novo zapadlem snegu in v mokrem svetu, pa še to le med sestopom. Prepogosta hoja s palicama zmanjšuje zanesljivost pri hoji.

Zdravniška komisija UIAA pa je neodvisno od navedenega glede uporabe palic pri hoji po gorskem svetu izdala naslednje uradno priporočilo:

Mnogi sprehajalci, gorniki in alpinisti uporabljajo raztegljive palice, saj jim omogočajo lažjo hojo in hkrati zmanjšajo obremenitev hrbtenice, pa tudi sklepov na nogah, posebno še kolen.

Palice je treba znati pravilno uporabljati: uporabljajte vedno par palic, višina naj bo nastavljiva, ročaji naj podpirajo dlan in naj dajejo dobro oporo. Palice zabadajte v tla čim bližje telesu oziroma čim bližje težiščnici.

PREDNOSTI UPORABE PALIC

Če palice pravilno uporabljamo, posebno še pri hoji navzdol, lahko močno razbremenimo spodnji del telesa. Raziskave (Neurether, Munch. Med. Wschr. 123/1981) so pokazale, da palice zmanjšajo celotno obremenitev kar za nekaj ton, kar občutno razbremeni hrbtenico in sklepe, posebej še v naslednjih primerih:

- pri starejših ljudeh,
- pri povečani telesni teži,
- pri obolenjih sklepov in hrbtenice (revma, sponditis),
- pri nošnji težkih bremen na hrbtni,
- pri hoji po zasneženih ali spolzkih pobočjih, pri prečkanju potokov, pri hoji v temi ali v megli, ko se pot slabo vidi.

SLABOSTI UPORABE PALIC

Napačna uporaba palic — Če palice zabadate v tla daleč stran od telesa ali če so palice predolge, se razbremenitev nog močno zmanjša, hkrati pa se telo zaradi prevelike ročice začne sukati v zgornjem delu. Napačna uporaba palic tako lahko pokvari ravnotežje.

Zmanjšanje občutka za ravnotežje — Neprestana uporaba palic lahko zmanjša sposobnost koordinacije gibov, pomembnih za lovljenje ravnotežja. S palicami se gornik sicer počuti stabilnega in varnega. Ker se gornik navadi loviti ravnotežje s palicami, postane na mestih, kjer je uporaba palic nemogoča (grebeni, skoki, stene), nezanesljiv: pojavijo se težave z ravnotežjem. Najbolj običajne gorniške nesreče pri hoji (spotikanje in zdrsi) lahko tako postanejo še bolj nevarne, saj gornik ni vajen normalnega lovljenja ravnotežja.

Zmanjšanje fizioloških zaščitnih mehanizmov — Močni pritiski med hojo in naporji so pomembni za

spodbujanje prehranjevanja hrustanca v sklepih in seveda tudi za treniranje in vzdrževanje elastičnosti mišic in vezi. Neprestana uporaba palic zmanjšuje to spodbujanje in s tem zmanjšuje odpornost sklepov in vezi.

Prava tehnika hoje za zmanjševanje obremenitev sklepov — Za zdrave gornike je bolje, da se naučijo pravilno hoditi, da z varnim in ne pretirano napornim načinom hoje varujejo sklepe, kot pa da neprestano uporabljajo palice. Obremenitve sklepov so predvsem odvisne od:

- telesne teže (posebno še povečana telesna teža),
- teže nahrbtnika,
- načina hoje navzdol.

Pravilna tehnika sestopa — Gornik naj obremenitev razporedi enakomerno, hodi naj tekoče, mehko, tako da s korakom blaži sunke pri sestopu. To pomeni, da je treba sestopati s kratkimi, mehki koraki, vsekakor pa ne pri sestopu tekati ali skakati. Uporabljati je treba poti, ki se vijugajo po strmini navzdol, bližnjice so prestrme za zdravo hojo. Seveda naj si vsakdo izbere le takšno turo, ki ustreza njegovi fizični sposobnosti. Če se naučimo pravilno sestopati, nam hoja ne bo povzročala težav in sklepe bomo ohranili zdrave tudi po več desetletjih intenzivnega gorništvu.

POVZETEK

Uporaba raztegljivih palic kot pripomočkov pri hoji, posebno še pri sestopu, je koristna in priporočljiva v naslednjih primerih:

- pri starejših ljudeh,
- pri povečani telesni teži,
- pri obolenjih sklepov ali hrbtenice,
- pri nošnji težkih bremen na hrbtni,
- pri hoji po zasneženih ali spolzkih pobočjih, pri prečkanju potokov, pri hoji v temi ali v megli, ko se pot slabo vidi.

V drugih primerih palice niso potrebne in naj bi jih ne uporabljali neprestano. Posebno to velja za otroke in mladostnike, predvsem zaradi varnostnih ozirov glede na razvijanje ravnotežja. Prednosti in pomanjkljivosti naj vsakdo presodi sam glede na svoje stanje.

Prevedel Tomaž Vrhovec

Svete najvišje gore

Mednarodna zveza planinskih organizacij UIAA je sporočila, da je Butan za gornike zaprl vse svoje gorske vrhove, višje od 6000 metrov, ker so to za domače prebivalstvo svete gore. V turističnih krogih pričakujejo, da bodo kmalu spet dovolili dostope vsaj na nekatere »trekinške« vrhove. Nepalski ministri za turizem in civilno letalstvo sta objavili seznam 1310 nepalskih gor, višjih od 6000 metrov. Gre vsekakor za zelo koristen seznam, ki pa ima lepo napako: le manj kot 140 od teh vrhov je odprtih za gornike.

Z drugega konca sveta je prišlo sporočilo Panameriške zveze planinskih združenj UPAM, da je po najnovejših meritvah zdaj druga najvišja južnoameriška gora Volcan Pissis (6882 m) in tretja Ojos del Salado (6864 m).