**Nástrahy léta: úrazy při sportování i popáleniny při grilování**

**PRAHA, 8. ČERVNA 2022 – Léto vybízí k volnočasovým aktivitám a s tím stoupá také počet typických letních zranění – svalové problémy rekreačních sportovců, úrazy na trampolínách, popáleniny od vylétlého uhlíku z grilu. Jak si letní radovánky užít a neriskovat při nich zdraví?**

**1. SPORTOVCI „NA BATERKY“**

Pravidelně se hýbe zhruba třetina Čechů, mezi mladou generací do 24 let je to i dvakrát tolik. Ostatní se ke sportu obvykle dostanou pouze o dovolených, kdy se promění v cyklisty, vodáky nebo pěší vytrvalce. Netrénovanost a přecenění vlastních sil pak bývají hlavními důvody většiny letních zranění. „Vedle chronických ran a svalových bolestí se v létě hojně přidávají také akutní sportovní úrazy. Zlomenina zápěstí při dopadu přes řídítka je klasickým zraněním cyklistů, naopak zlomený loket, noha a poškozené kolenní klouby ukazují na jezdce na kolečkových bruslích. Velmi často řešíme zlomeniny zápěstních kůstek nebo výrony kotníků, láme se téměř vše, co člověk při pádu nastaví,“ vyjmenovala hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

**TIP:** Častou chybou rekreačních sportovců je nedostatečné protažení před výkonem i po něm. „Na začátku se musí sval prohřát, protáhnout, aby nedošlo k mikrotrhlinám ve svalu a šlaše, toho docílíme například tří- až pětiminutovým poklusem, rychlou chůzí nebo skákáním na místě. Po výkonu uvolníme svaly celého těla statickými protahovacími cviky, tím se zvýší odvod odpadních látek a schopnost svalu rychleji zregenerovat,“ vysvětlila Iva Bílková. U lidí, kteří nejsou na pohyb zvyklí, je pak velmi nebezpečná únava, která vede k nepozornosti, zvrtnutým kotníkům a pádům. Proto by si lidé měli stanovovat přiměřené cíle a dopřát si po výkonu dostatečný odpočinek.

**2. TRAMPOLÍNA POUZE S DOZOREM**

Trampolíny se v posledních letech dostaly do tisíců soukromých zahrad i na pozemky restaurací a dětských hřišť. Odborníci však varují, že právě na nich přibývá ošklivých zlomenin pažní kosti, vřetenní kosti a loketní kosti v blízkosti loketního kloubu.

**TIP:** Dítě by mělo mít na trampolíně pro skákání prostor, ideálně být na ni samo, pokud je atrakce přeplněná, může dojít k nečekaným nárazům a odmrštění, z nichž bývají úrazy nejhorší. „Zvlášť pokud jsou děti méně pohybově zdatné, trochu nemotorné, měli by se mít rodiče na pozoru. Takové dítě neumí při skákání zatnout správné svaly, zpevnit tělo, a když ho trampolína vymrští, chybí mu koordinace v letu, dopadne nakřivo a hrozí úraz ramene či krční páteře. Ať běhají, skáčou panáka po jedné noze, přeskakují gumu, lezou po stromech a zkouší různé opičí dráhy, pokud toto zatím nezvládnou, představuje pro ně trampolína nebezpečí. Zvlášť nechají-li se vyhecovat ostatními dětmi například ke zkoušení salt,“ varovala Iva Bílková.

**3. NÁSTRAHY GRILOVÁNÍ**

Grilování je oblíbenou letní kratochvílí mnoha Čechů. S šestadevadesáti procenty obyvatel, kteří někdy v životě grilovali, patří Češi ke světové špičce. Opékání na otevřeném ohni ale může přinést bolestivou zkušenost. Kromě popálenin rukou jsou nezřídka rozžhaveným popílkem ohroženy také oči. „Právě popálení rohovky je nebezpečné, protože může způsobit i trvalé postižení vidění, v krajním případě slepotu. S popálením je samozřejmě spojena nepříjemná bolest oka a očního okolí,“ varoval Pavel Stodůlka, přednosta sítě očních klinik Gemini.

**TIP:** Bezpečný a efektivní způsob, jak urychlit hojení nevzhledných ran po popálení, v současnosti umožňuje terapie planární rázovou vlnou, která stimuluje množení buněk původní tkáně. „Téměř bezprostředně po ošetření uvádějí klienti ústup bolesti o 60 procent. Pokud je planární rázová vlna aplikována v den nebo nejbližší době od popálení, poškozené tkáně se zacelí až pětkrát rychleji než při běžném hojení a lze zcela eliminovat vznik jizvy. To platí jak u popálenin, tak u řezných ran do hloubky až několik milimetrů,“ popsala Iva Bílková. Podle primáře Pavla Stodůlky je třeba při grilování dávat pozor i na štiplavý kouř. „Kouř z ohně je velmi agresivní, oči potom mohou pálit a být zarudlé. Od pálení a zarudnutí očí pomůže vypláchnutí očí tekoucí kohoutkovou vodou a poté ideálně umělými slzami. Stejně můžeme postupovat i v případě, že se do oka dostane popel, hmyz nebo jiná nečistota v ovzduší. Pokud dojde ke zranění oka, je vždy nejlepší co nejdříve vyhledat očního lékaře,“ doporučil Pavel Stodůlka.

**4. KOUPÁNÍ, KTERÉ ŠKODÍ**

Přes veškerá varování se mezi častá letní zranění stále řadí úrazy hlavy a páteře po skocích do neznámé vody. Koupání v chladné vodě v létě osvěží, ale lidem se svalovými problémy příliš neprospěje. „I teplota vody v bazénu 27 až 29 stupňů je pro naše svaly nízká a na člověka trpícího bolestmi beder nepůsobí dobře. K tomu je určena mnohem teplejší voda například v termálních lázních. V chladné vodě koupališť naopak svaly v oblasti bederní páteře a pánve víc ztuhnou. Když se k tomu navíc přidá plavecký styl ,vystrčená hlava nad hladinou‘, který ubližuje krční páteři, nemůže být o zdravém protažení těla řeč,“ míní fyzioterapeutka Iva Bílková.

**TIP:** Ideálním stylem pro narovnání páteře je znak, ovšem za předpokladu, že plavec zvládá orientaci s pohledem na oblohu nebo strop. Při neustálém napřimování hlavy a kontrole směru jen vyvíjí další nápor na zaťaté šíjové svaly a pozitiva narovnané páteře jsou rázem pryč. „Dobře provedený styl prsa začíná výdechem do vody, následuje lehké splývání s uvolněním zádových svalů s protažením páteře od šíje po bedra a končí nádechem nad hladinou. Ruce a nohy pracují synchronně, nedochází k přetížení ramen, které celé tělo táhnou, jako je tomu v kraulu. Při stylu kraul je důležité mít páteř rovně a při nádechu pod rukou rotovat hlavu střídavě na obě strany, například každé třetí tempo – při mrskání hlavou doprava doleva nad hladinou trpí kromě krční páteře nejvíc ramena a šíjové svaly,“ popsala fyzioterapeutka.

**5. OČI CHRAŇTE NA SUCHU I VE VODĚ**

Dlouhodobé vystavení intenzivním slunečním paprskům nesvědčí ani očím. U nich může dokonce dojít k poškození sítnice. Nese s sebou i vyšší riziko vzniku rakoviny kůže očních víček a spojivky. „Většina Čechů při nákupu slunečních brýlí stále upřednostňuje cenu před kvalitou a riskuje tím poškození zraku. Tmavé brýle bez UV filtru ale mohou být pro oči škodlivější než brýle žádné. Pod tmavými skly totiž dochází k rozšíření zornic, do očí tak – nejsou-li chráněny kvalitním UV filtrem – proniká více slunečních paprsků, které mohou vést k poškození zraku. Pokud navíc sluneční brýle nejsou vhodně tvarované, tak se od zadní plochy brýlových skel může odrážet do očí ve zvýšené míře škodlivé UV záření,“ řekl Pavel Stodůlka. Další nebezpečí pro lidský zrak představuje koupání v rybnících a veřejných bazénech. Téměř 90 procent stojatých vod v Česku je zamořeno sinicemi, které mohou člověku způsobit zánět spojivek nebo rohovky, léčba takových zánětů bývá komplikovaná a zrak může být poškozen i trvale.

**TIP:** Nebezpečné jsou sinice hlavně pro malé děti, starší lidi, těhotné ženy, alergiky a nositele kontaktních čoček. „Při koupání v přírodě se může do oka dostat i cizí tělísko, například jemný písek, při koupání v bazénech není zase výjimečná přecitlivělost očí na chlorovanou vodu. Proto je dobré po koupání oči propláchnout čistou pitnou vodou nebo použít umělé slzy, které oko zvlhčí, zbaví ho případných nečistot a tím zklidní,“ doporučil Pavel Stodůlka.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.

**SOUKROMÁ OČNÍ KLINIKA GEMINI,** [**www.gemini.cz**](http://www.gemini.cz/)

Soukromá oční klinika Gemini rozvíjí dlouholetou tradici zlínské oční chirurgie. První klinika byla otevřena ve Zlíně v roce 2003 a v současnosti provozuje klinika v České republice deset pracovišť: ve Zlíně, v Průhonicích u Prahy, Praze-Krči, Českých Budějovicích, Ostravě, Vyškově, Brně, Novém Jičíně a Liberci. Jako jediná česká oční klinika otevřela pracoviště také ve Vídni. Vedle operací zbavujících pacienty potřeby nosit brýle a operací šedého zákalu se na klinikách provádějí i estetické zákroky, jako například plastika horních a dolních víček. V čele týmu operatérů stojí světově uznávaný oční chirurg prim. MUDr. Pavel Stodůlka, Ph.D., FEBOS-CR.