**Největší nástrahy léta: skoky do vody a trampolíny – jak předejít úrazům?**

**PRAHA, 25. ČERVNA 2024 –** **Teplé dny táhnou Čechy k vodě a za sportem. Mnozí ale přeceňují své schopnosti a posíleni alkoholem přehlížejí rizika. Jaká zranění typicky spojená s létem plní ordinace lékařů nejčastěji?**

Nahodilá sportovní zátěž během dovolených je podle fyzioterapeutů častým zdrojem nepříjemných zranění – lidé, kteří se celý rok nehýbali, se najednou vrhají na celodenní pěší túry, dlouhé cyklovýlety nebo „plážové“ kolektivní hry, opomenou však adekvátní přípravu v podobě základního protažení nebo dostatečného vybavení. „Každý pohyb je pro naše zdraví přínosem, ovšem pokud není člověk trénovaný, měl by si uvědomovat své limity. Za zbytečnými úrazy stojí převážně únava a přepínání sil, stejně jako zanedbání ochranných pomůcek. Zlomeniny zápěstí nebo dlouhých kostí rukou jsou typickým zraněním cyklistů, zlomený loket, noha a poškozené kolenní klouby ukazují na jezdce na kolečkových bruslích. Naprostou letní klasikou jsou rozsáhlé odřeniny a hnisající rány. Přibývá dětských úrazů na trampolínách a přes veškerá varování se mezi nejčastější letní zranění řadí i úrazy hlavy a páteře po skocích do neznámé vody,“ vyjmenovala Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

**POZOR „NA PLACÁKY“**

Fatálních úrazů páteře a míchy ze skoků do vody bývá v Česku kolem 12 ročně. Takové případy vedou k trvalé invaliditě. „Mírnějších“, ale přesto vážných zranění je každé léto mnohonásobně víc. „Spousta poranění je naprosto zbytečná, kdy si převážně mladí kluci vyhecovaní ostatními nezmapují terén a hloubku doskoku. I když kamarád tvrdí, že tu skákal, je zásadní si prostor pod vodou před skokem prozkoumat a vyloučit například naplavené dřeviny. Dalším rizikem je také enormní výška skoku a nezvládnutá technika skoku, kdy se tělo v letu překlopí a náraz na hladinu připomíná pád na beton. Při skoku po nohách ztlumí alespoň část nárazu kosti dolních končetin a pánve, které se zlomí a pak až menší fyzikální síla působí na bederní a vyšší obratle. Při skocích po hlavě dochází nejčastěji ke zranění lebečních kostí, krční páteře a kompresním zlomeninám obratlů,“ popsala Iva Bílková.

**PO NOHÁCH ZE TŘÍ METRŮ?**

Tvrdý náraz na vodní hladinu břichem či zády způsobuje minimálně modřiny. Může však poškodit i měkké tkáně a vyvolat vnitřní krvácení (při poškození jemných orgánů, například sleziny). „Maximální bezpečná výška pro skoky do vody na rovné nohy závisí na mnoha faktorech – věku, hmotnosti, pevnosti svalů, schopnosti zkoordinovat dopad tak, aby vodu protnuly nejprve špičky prstů a pak i natažené dolní končetiny se zpevněnými koleny a kyčlemi. Dále přesnost dopadu závisí na tréninku a zkušenostech skokana. Obvykle se doporučuje vyhnout se pádu z výšky větší než tři metry,“ podotkla Iva Bílková.

**HLAVNĚ SE ZPEVNIT**

Hloubka doskoku by podle fyzioterapeutky měla míz alespoň dva metry. Pokud člověk skáče z větší výšky, ale i pokud se snaží o šipku v ostrém úhlu, měl by se na skok a jeho provedení dobře soustředit. „Je třeba zpevnit skutečně celé tělo. Například při šipce může mít skokan ruce natažené, hlavu schovanou mezi pažemi a dolní končetiny propnuté až po špičku, ale bude-li mít jen lehce povolené břišní svalstvo (vědomě jej nezkoriguje) nebo nechá-li po odrazu lehce ohnutá kolena, síla vody dotyčného při vklouznutí pod hladinu prohne v bederní páteři a může dojít k poškození meziobratlové ploténky,“ upozornila Iva Bílková.

**PŘEPLNĚNÉ TRAMPOLÍNY**

Úrazy ze skoků do vody se týkají nejčastěji mladých a dospívajících. U menších dětí je rizikový jiný fenomén, který v létě sílí – skákání na trampolínách. V posledních letech se tato zábava rozšířila do tisíců soukromých zahrad i na pozemky restaurací a dětských hřišť. Odborníci však před veřejnými trampolínami varují, právě na nich totiž přibývá ošklivých úrazů. „Trampolíny a skákací hrady na různých společenských akcích nebo v arénách bývají přeplněné rozdováděnými dětmi, které do sebe vzájemně vráží a zkouší salta, aniž by je měly natrénovaná. Zábava pak nezřídka končí zlomeninou pažní kosti, vřetenní kosti a loketní kosti v blízkosti loketního kloubu nebo pohmožděním krční páteře,“ varovala Iva Bíková.

Skákání obecně pomáhá zpevnit střed těla, ideálně by však dítě mělo na trampolíně skákat samo, aby se zamezilo nechtěným odmrštěním nebo střetům, ze kterých bývají úrazy nejhorší. „Zvlášť pro malé děti a ty méně pohybově zdatné představuje trampolína velké nebezpečí. Neumí-li dítě skákat po jedné noze panáka a v běhu či při lezení na prolézačkách působí nemotorně, není na trampolínu ještě zralé – ve skoku nezvládne zatnout správné svaly, zpevnit tělo, a když ho trampolína vymrští, chybí mu koordinace v letu a hrozí pád na rameno nebo krční páteř,“ upozornila Iva Bílková.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** **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, který 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 více než 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.