**Lyže nebo snowboard?**

**Jak působí zimní sporty na naše pohybové ústrojí**

**Praha, 22. 1. 2018** - Jezdíte na lyžích nebo na snowboardu? Nebo se teprve rozhodujete, který sport si vybrat?

V čem je pro tělo jiná svalová zátěž při používání snowboardu oproti lyžím? S primářkou Rehabilitačního ústavu MUDr. Michaelou Tomanovou se podíváme na ježdění na snowboardu a lyžích z hlediska zdravotní bezpečnosti a účinků na naše pohybové ústrojí.

„Obecně lze říci, že oba dva sporty mají podobné působení na lidské tělo. Je to především zatěžování dolních končetin, které musí tlumit přetížení vzniklé sjezdem a nerovností sjezdovky, a trupu, který se podílí na zpevnění těla a udržení rovnováhy. I přesto jsou zde odlišnosti, především ve využití svalů dolních končetin. Lyžování je přirozenější, je více podobné chůzi, jak směřováním čelem vpřed, tak i pohybem dolních ale i horních končetin. Stejně tak lyže působí velmi dobře na stabilizaci těla a končetin, které musí vyrovnávat zatížení působící na člověka při sjezdu. Na snowboardu se pohybujeme bokem vpřed s pevně připnutýma nohama. To je nefyziologický pohyb nejen u dolních končetin, ale i v oblasti trupu a páteře,“ říká MUDr. Michaela Tomanová.

**Nejčastější zranění lyže vs. snowboard?**

Zranění u jednotlivých sportů jsou rozdílná. U snowboardu se jedná nejčastěji o pohmoždění či zlomeniny v oblasti zápěstí, způsobené snahou snowboardisty zbrzdit pád právě pomocí rukou. U lyžařů se zejména jedná o poranění kolen, která jsou při sjezdu, a především při pádech, silně přetěžována. Častými jsou také úrazy v oblasti ramen v důsledku pádů i střetu s druhým lyžařem. Zde dochází obvykle k pohmožděninám, v horším případě k vykloubení nebo zlomenině.

**Snowboard je pro děti náročnější než lyžování**

Co se týká bezpečnosti, větší rozdíly zde nejsou. Oba dva sporty přinášejí rizika především pádů, čímž přichází i nebezpečí jiných zranění, především zlomenin. Pokud bychom mluvili o náročnosti a obtížnosti u dětí, zde jasně vychází, že více náročná je jízda na snowboardu především z důvodu pevně připnutých nohou bez možnosti jejich pohybu. To je pro děti velmi nepřirozený pohyb, na který si budou muset určitý čas zvykat. Avšak i při učení se na lyžích se nevyhnou celé řadě pádů, které jsou nedílnou součástí osvojování si obou dvou dovedností.

**Důležitý je strečink**

„Kompenzace fyzické zátěže je určitě nutnou podmínkou každé pohybové aktivity. U obou sportů je zatěžováno především svalstvo dolních končetin a trupu. Důležité je protažení zmiňovaných svalových skupin především před sportem. Možné je i využít speciální rehabilitační metodu INFINITY method, která může sloužit k uvolnění vazivových a svalových tkání a zlepšení tonusu svalů, a tím i ke kompenzaci zatěžovaných struktur.

V zásadě se možnosti u daných sportů výrazně neliší, zapojovány jsou však odlišné svaly nejen dolních končetin. Je potřeba před sportem i po sportu zapojit všechny svaly, nejen ty, co používáme,“ vysvětluje MUDr. Michaela Tomanová.