**Pozor na technický sníh. Je tvrdší a rychlejší**

**Jaká jsou nejčastější zranění při lyžování?**

Lyžování je velmi náročný sport a často u něj hrozí nebezpečná zranění. Úrazů na sjezdovkách přibývá především z důvodu rostoucího počtu lyžařů. Ročně dojde zhruba k pěti tisícům úrazů na lyžích a snowboardech.

Lidé by si měli dát pozor na technický sníh, který je často v lyžařských středicích používán. Umělý sníh je tvrdší a mnohem rychlejší než sníh přírodní, a proto je třeba dbát daleko větší opatrnosti. Pády na technickém sněhu jsou tvrdší a více bolí než spadnutí do měkké „sněhové peřiny“. Důležité je také využívat ochranné pomůcky. Jen tak se lze chránit před závažnými úrazy.

Častými příčinami zranění při lyžování bývá vysoká rychlost, kterou ne vždy lyžaři přizpůsobí kvalitě terénu, dále to může být také nepozornost nebo neohleduplné chování. Nejhorší zranění bývají po vzájemných srážkách lyžařů. Na lyže se proto nikdy nevyplatí jezdit bez sportovních chráničů a přilby. Přilba by měla chránit hlavu po celém jejím obvodu, včetně uší a brady a měla by dobře sedět. Proti zranění páteře je dobré se chránit páteřním pásem, který ocení vedle sjezdových lyžařů také snowboardisté.

**Jaká jsou nejčastější zranění při lyžování?**

„Velmi častými úrazy jsou poranění dolních končetin, jako jsou zlomeniny, ale i poranění kloubů včetně vazů a úponů především v oblasti kolenního i ramenního kloubu. Co se týče zlomenin, mohou být různě komplikované, jako jsou tříštivé zlomeniny, zlomeniny na více místech skeletu a podobně. U těchto zlomenin je pak většinou obtížnější a delší doba léčebné rehabilitace,“ říká MUDr. Michaela Tomanová, z Infinity Clinic a Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí

Nejzávažnějšími úrazy pak bývají poranění hlavy a páteře. Zde už může jít často i o život, anebo jejich následkem může být různě výrazné ochrnutí dolních ale i horních končetin. V takových případech je naše rehabilitační léčba někdy velmi složitá a dlouhodobá.

**Lyžování u lidí nad 60 let**

Lyžování je také vhodné i pro lidi nad šedesát let s dobrou kondicí, samozřejmě přizpůsobené jejich možnostem. Doby, kdy sjížděli černou sjezdovku, jsou asi nenávratně pryč. Neznamená to však, že by se měli lyžování vyhýbat. „Pokud se budeme bavit obecně, pro starší lidi je určitě vhodnější lyžování běžecké, založené na klouzavém pohybu, kde si intenzitu volíme sami. Při sjezdovém lyžování je zatížení na náš pohybový aparát dané sklonem sjezdovky, kvalitou sněhu a dalšími parametry, které nelze plně kontrolovat. Právě tato nemožnost ovládat může vést k náročné situaci, kterou lyžař nezvládne a zraní se. To u seniorů bývá větší problém. Protože kosti se snadněji lámou a hůře hojí. Takže ano, lze lyžovat, ale přiměřeně svým možnostem,“ dodává MUDr. Michaela Tomanová.