

СИГУРНО И БЕЗБЕДНО НА СНЕГ



Снежните падини се магнет за уживање за сите генерации. Оние што вистински го сакаат снегот, му се радуваат и уживаат во него. Но, пред да се препуштите на зимските спортови треба прво да знаеме како да се заштитиме од евентуални повреди. Совет како безбедно да скијате и да се заштитите од повреди ни даде доктор Михајло Ивановски, трауматолог, хирург од Клиничката болница „Ацибадем Систина“.

Иако скијањето денес е спорт што е достапен во текот на целата година, сепак, истиот станува посебно атрактивен и интересен со доаѓањето на зимата и снегот. Снежните падини се магнет за уживање на сите, од најмалите до најстарите, од рекреативците (скијачи, сноубордери, бијатлонци...) до професионалните спортисти. Сите што вистински го сакаат снегот, му се радуваат и уживаат до бескрај, но не секогаш знаат и како да се заштитат од настанување на можни повреди.

ЛИЗГАВИТЕ ДЕЛОВИ, ОПАСНОСТ ЗА СИТЕ

Мора да внимавате да не се повредите не само кога скијате, бордате или се санкате туку и кога уживате во природата правејќи прошетки по снежните падини. Лизгавиот терен е потенцијална опасност за секого. Деца, бебиња, возрасни, сите треба да се присутни и да уживаат во снежните падини. Планините, ски центрите треба максимално да се користат,

а скијачите, било рекреативци, било професионалци, треба да се грижат како за својата така и за безбедноста на другите.

ИЗБЕГНЕТЕ ГИ ПОВРЕДИТЕ ПРИ СКИЈАЊЕ

Сите кои уживаат во овој спорт пред сè треба да внимаваат и да се заштитат самите. При скијање најчесто страдаат зглобовите на коленото и скочниот зглоб, а при пад може да настанат и потешки повреди на главата, екстремитетите и 'рбетот. Последиците можат да бидат страшни, за жал, понекогаш фатални. Не треба да се занемарат и повредите на коските, мускулите и многу често лигаментите. Внимавајте и на повредите на менискусите, 'рскавицата на коленото, како и кинење на предниот вкрстен лигамент. Едните се придружени со болка, оток и чувство на нестабилност во периодот по завршување со рекреацијата,

додека, пак, при повредата на предниот вкрстен лигамент болката е непосредна, јака, придружена со оток, односно излив во коленото што се јавува веднаш по настанување на повредата. Често се случува при скијање да повредите и друг учесник во зимската идилла. Токму затоа покрај соодветната зимска опрема, опрема за скијање, како и заштитни средства, мора да сме свесни и за сопствените техничко-тактички можности.

УЖИВАЈТЕ, НО НЕ ПРЕТЕРУВАЈТЕ

Скијањето е спорт во кој треба да се знае да се ужива, во ниеден момент не доведувајќи ја во прашање сопствената и безбедноста на другите. Спортот е нешто што треба сите да го практикуваме, а во зима, сепак, скијањето е избор број еден, но со напомена дека треба да знаеме да се заштитиме.

За подолг живот на вашите зглобови PRP (Platelets Rich Plasma) методата претставува револуционерен третман на зглобовите со сопствена крвна плазма збогатена со тромбоцити. Со помош на оваа метода за кратко време се регенерира оштетеното ткиво во зглобот. Третманот е безболан и ефикасен и речиси нема несакани реакции бидејќи се користи сопствената крв на пациентот. Доколку дојде до посериозна повреда, Спиналниот центар во Клиничката болница „Ацибадем Систина“ овозможува комплетен хируршки и конзервативен третман на сите состојби, болести и повреди на 'рбетот. Секој пациент добива мултидисциплинарен пристап од повеќе специјалности во областа на трауматологија, неврорадиологија, неврохирургија, неврофизиологија, ортопедија, анестезија, онкологија, радиотерапија и физијатрија.