

Léto plné zábavy a bezpečí: Jak předejít dětským úrazům

18.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Jedním z fenoménů posledních let jsou trampolíny, které se staly nedílnou součástí zahrad a dětských hřišť.

Trampolíny: Skákání s rozumem

„Nejsem odpůrcem trampolín, ale důležitá rada pro rodiče. Na trampolíně vždy musí skákat pouze jedno dítě. Pokud na ní skáčou čtyři děti různých váhových kategorií, tak to skutečně končí nešťastnými úrazy,” zdůrazňuje Petr Hoza. Nejčastějšími zraněními na trampolínách jsou zlomeniny předloktí, loktů nebo bérců. *„Stává se to tím, že těžší dítě spadne a prošlápne končetinu nebo kloub druhému dítěti,”* dodává ortoped.

Sportovní aktivity a ochrana

Léto je ideální čas pro sportování, ať už jde o fotbal, cyklistiku nebo in-line bruslení. *„Dětské přilby jsou povinné a doufám, že všechny děti je při jízdě na kole mají. Problém jsou kolečkové brusle, kde jízda bez chráničů může skončit nepříjemným úrazem,”* říká primář s tím, že kromě přilby doporučuje rozhodně ochranu kolen, loktů a zápěstí. *„I hloupý pád může způsobit odřeninu, která se hojí celé léto. Natož zlomenina.”*

Podle Petra Hozy funguje, když jdou rodiče příkladem a sami ochranné pomůcky při sportu alespoň v nějaké míře používají

Lezení po stromech: nácvik rovnováhy a zručnosti

Lezení po stromech a prolézačkách je pro děti přirozené a přispívá k rozvoji jejich motorických schopností. *„Pokud budete dítě celé dětství krotit, aby nelezlo na strom, nelezlo na prolézačky, nelezlo na zeď nebo třeba na zábradlí, tak u něj nedojde k rozvoji motorických schopností a potom jednou někam poleze a skutečně se zraní. Když to dítěti dovolíme, získá určitou zručnost, je šikovnější a pravděpodobnost úrazu je menší,”* podotýká Petr Hoza. Důležité je najít rovnováhu mezi tím umožnit dítěti určité dobrodružství na straně jedné, a zajistit jeho bezpečnost na straně druhé. V každém případě je při podobných aktivitách důležitý dohled dospělých.

Jak rozpoznat zlomeninu?

Když i přesto dojde k úrazu, je klíčové správně zhodnotit, jestli je nutné lékařské ošetření. *„Pokud dítě samo vstane a přijde k vám, není na tom tak špatně,”* vysvětluje Petr Hoza. Signálem závažnějšího úrazu je omezená pohyblivost končetiny nebo chůze. *„U menších dětí může být zlomenina méně bolestivá, protože jejich kosti jsou pružnější,”* podotýká ortoped a dodává, že mezi zlomeninu je možné poznat třeba podle deformace končetiny, otoku, hematomu a bolesti. V takovém případě je potřeba co nejrychleji vyhledat lékaře. I když úraz na první pohled nevypadá vážně, může se jednat o zlomeninu, kterou potvrdí až rentgen. S vhodnou prevencí a dohledem je ale možné rizika minimalizovat a zajistit, že si děti užijí prázdniny naplno a bez nepříjemných následků. *„Nejlepší úraz je ten, který se nestane,”* uzavírá Petr Hoza.

<https://www.nempek.cz/novinky/leto-plne-zabavy-a-bezpeci-jak-predejit-detskym-urazum>