

# Letní prázdniny zvyšují riziko úrazů a zranění nejen u dětí

28.6.2023 - | Uherskohradištská nemocnice

**Nadcházející období prázdnin a dovolených bývá z hlediska úrazů a poranění nejrůznějšího charakteru, a to především u dětí, rizikovější než zbytek roku. Na pozoru by se ovšem měli mít i dospělí.**

„Letní měsíce, a především prázdniny, jsou na úrazové ambulanci každoročně spojeny s nárůstem pacientů. Co se týče spektra poranění, proti zimním měsícům jsou typické určité odlišnosti. Výrazně se zvyšuje počet „krvavých“ poranění – různé typy ran a oděrek, které jsou způsobeny menší ochranou kůže vrstvami oblečení. Nejčastějším poraněním skeletu jsou zlomeniny končetin, zejména zápěstí, předloktí, prstů na ruce i nohou a kotníků, související se zvýšenou volnočasovou sportovní aktivitou. U dětí dominují pády z kola, koloběžek, skateboardů či poranění na trampolínách. U dospělých přibývá zranění při práci na různých zahradních strojích, pády z výšky při práci na zahradě či v okolí domu. Zcela pochopitelně narůstají také počty zranění při nehodách na motocyklech. Další typicky letní poranění vznikají při vodních aktivitách, především při skocích do mělké vody,“ přiblížil nejčastější letní úrazy zástupce primáře Traumatologického oddělení Uherskohradištské nemocnice MUDr. Pavel Kacr, MBA.

Mezi hlavní příčiny většiny úrazů patří neopatrnost a přeceňování sil, a to jak u sportovních aktivit, tak i při pobytu u vody. Statistiky potvrzují, že ke zraněním dochází častěji při únavě organismu, která vede ke zhoršení koordinace, ale i snížení předvídatelnosti možného vzniku úrazu. Rizikovým faktorem je i nedostatečný dozor nad dětmi při nebezpečných činnostech.

„Nejlepší obranou před úrazy je především prevence. Rádi bychom proto apelovali na důsledné používání ochranných pomůcek, jako jsou helmy, chrániče kolen a zápěstí. Mnoha zraněním lze také předejít například použitím kvalitních brýlí, vhodně zvolenou obuví při sportovních aktivitách a dostupnými ochrannými prostředky při pracovních činnostech,“ doplňuje zástupce primáře Kacr.

<https://www.nemuh.cz/doc/letni-prazdniny-zvysuji-riziko-urazu-a-zraneni-nejen-u-deti>