

Aktivní dovolená bez úrazu: nechte si poradit od ortopeda

23.7.2024 - | Nemocnice Pardubického kraje

Primář ortopedického oddělení Petr Hoza upozorňuje, že v létě v době dovolených se někteří lidé doslova vrhají do sportování s nadšením, které často hraničí s přetížením.

Sportování s rozumem

Primář ortopedického oddělení Petr Hoza upozorňuje, že v létě v době dovolených se někteří lidé doslova vrhají do sportování s nadšením, které často hraničí s přetížením. *„Během roku třeba nemají na sportování dost času a chtějí to na dovolené za týden nebo 14 dní dohnat. Tady pak hrozí největší riziko přetížení nebo úrazu,”* říká ortoped. Bolesti z přetížení může být víc, svalové většinou za dva dny přejdou, horší je to s úpony nebo klouby: *„Třeba úponové bolesti se léčí dlouho a obtížně,”* dodává. Netrénované nebo starší lidi můžou při náročnějších aktivitách také bolet třeba kolena nebo záda. Tady je důležité začínat pomalu a postupně zvyšovat intenzitu pohybu. *„A když vím, že mě třeba při chůzi po horách kolena pobolívají, vzít si ortézu nebo stahovací obvaz a do batohu přibalit nějaký gel určený na bolesti zad, svalů a kloubů,”* radí Petr Hoza.

Cyklistika a správná výbava

Cyklistika je oblíbeným letním sportem, dnes už díky elektrokolům tráví v sedle volný čas i starší lidé, kteří mohou být zranitelnější než trénovaní cyklisté. Nejdůležitější je podle Petra Hozy kvalitní přilba, a to pro všechny věkové kategorie: *„Může vás zachránit před vážnými úrazy hlavy, a to nejen v terénu nebo na dlouhých trasách, ale i při krátkých jízdách po městě,”* zdůrazňuje. Důležité je také nepřeceňovat své síly, dodržovat pitný režim a dělat pravidelně přestávky na odpočinek a občerstvení.

Motorky a skútry: chraňte se v horkých dnech

Jízda na motorce nebo skútru je v létě populární, ale nese s sebou i značná rizika. *„V žádném případě nejezdit ani kousek, třeba k vodě, bez helmy. Samozřejmostí by mělo být kvalitní motorkářské oblečení, ale také chrániče bérců a páteře, a to i pro spolujezdce,”* zdůrazňuje Petr Hoza. Další kapitolou je jízda na půjčené motorce nebo na skútru v zahraničí. *„To je oblíbené hlavně v exotičtějších destinacích třeba v Asii, protože to je nejrychlejší a nejlevnější způsob přepravy. V některých zemích přitom ani místní lidé přilbu nepoužívají a jezdí třeba v žabkách nebo bosi. Jízda na skútru v žabkách bez přilby je přitom problém číslo jedna,”* říká primář ortopedie s tím, že když k tomu navíc přidáme jízdu vlevo a pro Evropana nezvyklý provoz bez viditelných pravidel, je riziko úrazu daleko vyšší. *„Nezřídka se nám stává, že se pacient z takové země vrátí s úrazem, který je nedostatečně ošetřený, a následná léčba tak může být velmi dlouhá a komplikovaná“.*

Chůze naboso: trend, který není pro každého

Chůze naboso a barefoot obuv jsou v posledních letech stále oblíbenější, ne každému ale prospívají. Podle Petra Hozy má své zastánce i odpůrce a je důležité ji vnímat komplexně s ohledem na každého jednotlivce: *„Propagátoři tvrdí, že bosá chůze vyřeší řadu problémů. Jde ale o to, že každá noha má svůj individuální tvar, délku prstů, výšku klenby, zátěž, pohybový stereotyp,”* vysvětluje ortoped a dodává, že třeba pacienti s ostruhou patní kosti potřebují naopak vyměkčenou podrážku, aby došlapovali do měkka. Každopádně u lidí s podobnými problémy doporučuje konzultovat nošení

barefootové obuvi s fyzioterapeutem nebo rehabilitačním lékařem.

Co do lékárničky

Před cestou na dovolenou je dobré vybavit se základní lékárničkou. „*Za mě je to materiál na ošetření ran, takže náplast, obvaz, pružné obinadlo, potom nějaká dezinfekce, základní analgetika a antihistaminika,*“ doporučuje Petr Hoza. Dobrá příprava může ušetřit mnoho starostí v případě drobných úrazů nebo zdravotních potíží.

INFOBOX: Chcete vědět víc? Poslechněte si celý rozhovor v novém podcastu

Rozhovor s primářem ortopedického oddělení je zároveň dalším z dílů nového podcastu Nemocnice Pardubického kraje nazvaného **V oranžovém křesle**. Do křesla ve studiu v atriu nového pavilonu urgentního příjmu a chirurgických oborů usednou postupem času i další osobnosti Nemocnice Pardubického kraje.

Podcast je dostupný v **podcastových aplikacích** Spotify [zde](#), Apple Podcasts [zde](#) a České podcasty.

<https://www.nempk.cz/novinky/aktivni-dovolena-bez-urazu-nechte-si-poradit-od-ortopeda>