Автор: Administrator
21.12.2012 00:00



Лучше всего, конечно, никогда не падать, чтобы избежать травм. Но, занимаясь зимними видами спорта, это просто невозможно. Если задуматься, то безопасное и опасное падение различаются между собой только некоторыми деталями, кажущимися совсем незначительными. Разобраться, откуда берутся травмы, лучше всего, рассмотрев наиболее типичные ситуации падения.

Самая главная лыжная травма – это винтовое (в результате скручивания) повреждение связок коленного сустава. Это может быть как небольшое растяжение, так и разрыв связок. Если встать прямо, перенести вес на одну ногу, зафиксировать стопу и осторожно начать поворачиваться, то практически с первого же момента появится неприятное ощущение в колене, вызванное напряжением крестообразных связок. Достаточно повернуться чуть резче, как неминуемо случится растяжение. Если же согнуть ногу и немного напрячь мышцы, то колено сразу обретет стабильность, которую обеспечивают включенные в работу боковые связки, посредством которых передается усилие мощных мышц бедра. При этом чем сильнее согнуть коленный сустав, тем больше он будет сопротивляться скручиванию, а под прямым углом его вообще невозможно скрутить.

Когда же лыжник, потеряв равновесие, начинает валиться вбок, чаще всего он, к сожалению, не сгибает ноги, а распрямляет, что и заканчивается травмами коленей.

В отношении голеностопного сустава ситуация обстоит немного проще, поскольку он защищен ботинком. Однако всегда следует помнить: чем больше вперед согнут голеностоп, тем проще усилием мышц предотвратить его скручивание.

Очень распространенной является травма лучезапястного сустава. Поскользнувшись, человек падает и инстинктивно вытягивает вперед руку. Здесь совет один: надо уметь заставить себя сгруппироваться во время падения, чтобы падать «комочком» Но этому надо учиться.