

Gūto traumu skaits aktīvās atpūtas laikā pērn pieaudzis par teju 50%



Traumas, kas gūtas sportisko aktivitāšu laikā, arvien pieaug, liecina Slimību un profilakses kontroles centra (SPKC) statistikas dati.

2016. gadā, salīdzinot ar gadu iepriekš, traumu skaits pieaudzis par 24%, savukārt 2017. gadā – par 45%. Lai izvairītos no traumām, pirms aktivitātēm būtu jāsniedz skaidra instrukcija par aizsarglīdzekļiem, kas jālieto, kā arī par ieradumu būtu jāklūst sporta inventāra pārbaudei, norāda Latvijas Rehabilitologu asociācijas prezidente un Nacionālā rehabilitācijas centra (NRC) “Vaivari” valdes priekšsēdētāja Anda Nulle.

2017. gadā kopumā registrētas 1330 traumas, kas gūtas sportisko aktivitāšu laikā, turklāt divas trešdaļas jeb 71% no cietušajiem ir vīrieši. Izteikti vairāk sportisko aktivitāšu laikā traumas gūst gados jauni cilvēki. 76% cietušo ir vecumā no pieciem līdz 17 gadiem. Savukārt, piemēram, vecumā no 18 līdz 29 gadiem tie ir vien 10%.

Sportisko aktivitāšu laikā drošībai jābūt pirmajā vietā un nedrīkst aizmirst par atbilstošu aizsargekipējuma lietošanu, kas savukārt samazina traumu iespējamību. Statistikas dati liecina, ka cilvēki pret savu veselību izturas vieglprātīgi un, piemēram, braucot ar velosipēdu vai skrituļslidām, nevelk ķiveri.

“2017. gadā vislielākais traumu skaits aktīvās atpūtas laikā reģistrēts bērniem un jauniešiem. Tas nozīmē, ka, iespējams, daļa atbildības par šo traumu esamību jāuzņemas mums, pieaugušajiem. Ķivere, ceļu un plaukstu aizsargi, braucot ar skrituļslidām vai dēli, ir obligātais minimums. Braukt ar velosipēdu bez ķiveres ir augstākā mērā nesaprātīgi, jo smadzenes ir jāsargā. Absolūta nepieciešamība ir arī peldvestes un glābšanas riņķi, atpūšoties uz ūdens!” uzskata Latvijas Rehabilitologu asociācijas prezidente Anda Nulle.

Apskatot sportisko aktivitāšu veidus, kuru laikā visbiežāk tiek gūtas traumas, vairāk nekā trešā daļa (36%) traumu gūtas, spēlējot komandas sporta spēles ar bumbu (piemēram, basketbolu, futbolu, volejbolu). Otrs sportisko aktivitāšu veids, kuru laikā bieži tiek gūtas traumas, ir nemotorizēti sporta veidi uz riteņiem – riteņbraukšana, skrituļslidošana, skeitbords un braukšana ar skrejriteni. Tāpat salīdzinoši daudz traumu tiek gūtas sporta un fizisku vingrojumu vai ziemas sporta aktivitāšu laikā.

“Praksē diemžēl bijuši vairāki gadījumi, kad neuzmanība sporta treniņu laikā ir iesēdinājusi talantīgus jauniešus uz mūžu riteņkrēslā. Jāatceras par tādiem šķietamiem sīkumiem kā piemērots apģērbs un apavi, kas var pasargāt no traumām, aizķeroties vai paslīdot. Nereti nākas novērot skrējējus un riteņbraucējus ar mūzikas klausīšanās austiņām, taču tieši šis ieradums ir ārkārtīgi riskants, jo, nedzirdot brīdinājumus, ir iespējamās smagas sekas. Tāpat nebrauciet ar riteni garām stāvošam auto tuvāk par 3 metriem, jo durvis var tikt pēkšņi atvērtas!” stāsta NRC “Vaivari” valdes priekšsēdētāja, norādot, ka šie ir elementāri sporta un aktivitāšu veselīgas higiēnas jautājumi, kuru izpildei jābūt automātiskai un ieaudzinātai ar vecāku un pieaugušo cilvēku piemēru.

Aktīvās atpūtas laikā visbiežāk tiek gūti tādi ievainojumi kā lūzums (46% gadījumu), sasitums, zilums (26% gadījumu), pamežģījums, sastiepums (7% gadījumu) un smadzeņu satricinājums (6% gadījumu). Visbiežāk skartas ir augšējās ekstremitātes (apakšdelms, plaukstas pirksti), apakšējās ekstremitātes (apakšstilbs, potīte) un galva.

Smagu un komplicētu NRC “Vaivari” rehabilitācijas etapu šogad iziet ne tikai cilvēki, kuri pārgalvīgi lēkuši uz galvas ūdenī, dzīvi turpinot ar nekustīgām vai mazkustīgām rokām un kājām, ar iekšējo orgānu nefunkcionēšanu un sarežģītām veselības problēmām, bet arī pacienti pēc “vieglākām traumām” – komplicētiem lūzumiem, sasitumiem un nervu bojājumiem, kad prognoze ļauj atgriezties kustībā pēc ilga, sarežģīta, bieži vien sāpīga un mokoša rehabilitācijas procesa.

“Nepārdomāts risks un pārgalvība ir muļķīga rīcība, nevis drosme. Drosme patiesībā ir atturēt līdzcilvēku no lēciena uz galvas ūdenī, atturēt no līdzdalības sporta un aktivitāšu pasākumos personas, kas lietojušas apreibinošas vielas vai citādi jūtas slikti. Rehabilitācijas speciālistu vārdā aicinu būt apdomīgiem, gan sportojot, gan aktīvi atpūšoties. Vislabākā traumu ārstēšana ir to profilakse un novēršana. Vispirms padomāt un tikai tad darīt!”

Lai pievērstu uzmanību smagajām sekām, kas cilvēkiem rodas, pārgalvīgi lecot ūdenī, kā arī neapdomīgi sportojot bez aizsargekipējuma, Slimību profilakses un kontroles

centrs (SPKC) uzsācis sabiedrības informēšanas kampaņu "Pārgalvis=Bezgalvis".

- *Pārgalvis=Bezgalvis INFOGRAFIKA*
- *Domā ar galvu, nelec uz tās INFORGRAFIKA*
- *Kā izvairīties no smagām mugurkaula traumām?*

Ilze Arāja

Komunikācijas nodaļas vadītāja, Slimību profilakses un kontroles centrs

tālr. 67387667; 29487552; prese@spkc.gov.lv